



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ
«Малиновский детский сад»
М.В. Кучер
« 01.08.2015г.

**Примерное 10 – дневное меню
Рационов питания детей
Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения
«Малиновский детский сад»**

2015г.

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

№ 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	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
185	Каша рис.жид.мол. с маслом	205	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		11,67	13,84	58,33	401,8	0,13	0,56	1,5	252,4	1,63	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
10	Салат из зел.горош.с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4	
82	Суп карт. с макар.изд. на кур.бул.	250	2,68	2,83	17,14	104,75	0,11	0,065	8,25	27	1,08	
300	Куры отварные 100 г. с кост.	53	11,8	9,01		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84	
344	Рагу овощное	180	3,36	11,76	16,56	190,4	0,08	0,08	14,88	70,08	1,32	
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		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		25,39	27,54	102,3	766,11	0,6	0,409	15,24	190,72	7,41	
	Полдник											
	Вафли	50	2,67	4,21	26,5	83	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		7,89	8,71	33,7	173	0,107	0,313	1,26	226,7	0,93	
	Ужин											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
263	Фрикадельки рыб. в смет.соусе	80/30	10,6	3	5,85	68	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,3	110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		18,31	11,36	71,1	436,3	0,38	0,228	30,44	107	5,83	
	ВСЕГО		63,26	61,45	265,43	1777,21	1,217	1,51	48,44	776,82	15,8	

Примерное циклическое меню 2 -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	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
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 смет.	250/4	2,07	5,09	14,7	113,2	0,1	0,06	1,8	35,1	1,04	
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18	
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8	
383	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	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
	ИТОГО:		25,41	21,52	120	780,56	0,55	0,682	31,28	173,5	8,78	
	Полдник											
458	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	
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93	
	Ужин											
230	Вареники ленивые с мас.	120/5	16,9	12,41	17,49	249	0,06	25	0,21	108,5	0,66	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2	
	ИТОГО		20,98	15,4	48,19	443	0,18	25,311	54,53	362,3	1,42	
	ВСЕГО		63,37	57,47	254,22	1750,56	1,056	26,508	88,78	902,2	12,87	

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, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
93	Суп молоч. с макарон. издел.	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,63	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		16,68	16,46	59,36	449,3	0,21	0,79	2,63	449,7	1,94	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
83	Суп картоф. с фрикадельками	250/30	7,9	6,2	18,5	162	0,15	0,13	13,4	34,8	1,7	
275	Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,28	182	0,14	0,11		24,5	1,26	
336	Капуста тушенная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4	
376	Компот 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	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		25,92	33,018	101,54	796,5	0,577	0,555	60,16	250,84	9,31	
	Полдник											
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,36	1,84	266,08	1,08	
	Ужин											
252	Рыба запечен. в смет. соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,80	
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1	0,5	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41			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	
	ИТОГО		22,79	13,71	67,87	518,72	0,16	0,17	49,73	34,58	16,06	
	ВСЕГО		79,83	73,168	265,15	2056,52	1,097	1,875	114,36	1001,2	28,39	

Примерное циклическое меню 4 -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		
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,42	3,96	14								
168	Каша мол. ячневая с маслом	200/10	4,39	4,2	28,3	103	0,05	0,03	0				
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	169	0,08	0,03		8,2	0,5		
	ИТОГО:		9,66	10,57	56,66	91	0,036	0,135	1,17	37,1	0,8		
	2 завтрак					363	0,166	0,195	1,17	113,2	0,12		
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	158,5	1,42		
	Обед												
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,44	1,7	56,1	0,013	0,029	1,67	30	0,3		
56	Борщ со свежей капуст. со смет	250/4	1,61	4,84	10,93	93,75	0,03	0,035	10,53	29,7	0,47		
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	47,17	1,07		
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	31,1	4		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64	1,12		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		17,5	1,95		
	ИТОГО:		42,55	16,838	113,87	777,55	0,455	0,539	27,53	11,5	1		
	Полдник												
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	195,61	9,91		
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	18,69	0,89		
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	226,8	0,19		
	Ужин												
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	245,49	1,08		
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	62,8	1,54		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	4,3	0,13		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		10	0,28		
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	4,6	0,4		
	ИТОГО:		11,25	15,22	43,41	355,7	0,138	0,378	12,38	8	0,6		
	ВСЕГО		72,73	51,528	246,05	1741,78	0,929	1,452	44,22	689,3	15,36		

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Цз (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,26	7,6	20,3	158	0,07	0,28		11,8	0,8	
185	Каша пшеничная на мол. с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02		13	1,09	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		13,33	17,38	55,69	428	0,3	0,58	2,46	251,6	2,08	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2	
	Обед											
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	
81	Суп картоф.с бобовыми	250	6,79	5,3	17,9	146,7	0,17	0,08	5,8	41	3,5	
287	Тефтели из говяд.с соусом смет.	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1	
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01	
383	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	
	ИТОГО:		25,03	24,39	100,68	731,56	0,493	0,432	37,6	164	10,14	
	Полдник											
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,2	2,2	38,6	192	0,7	0,4	0,05	13,6	0,9	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		9,42	6,7	45,8	282	0,77	0,64	1,85	229,6	1,08	
	Ужин											
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
255	Котлета рыбная с маслом	80/5	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
393	Чай с лимоном	180	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		8,05	0,7	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04	
	ИТОГО		19,99	11,68	71,58	430,57	0,268	0,45	43,31	363,1	5,41	
	ВСЕГО		67,77	60,15	273,75	1872,13	1,831	2,102	85,22	1008,3	18,71	

Примерное циклическое меню 6 -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	Са	Fe
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
168	Каша греч. на мол. с маслом	205	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1	3,3
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		16,56	16,25	56,54	441	0,266	0,425	1,17	155,5	4,94
	2 завтрак										
399	Сок персиковый	100	0,9		9,9	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
86	Суп с дом.лапшой на кур.бульоне	250	2,21	5,06	11,92	102,2	0,05	0,015	0,5	19,7	0,58
300	Цыплята отварные 97 г. с кост	51	11,4	8,67		124	0,2	0,02	16,8		0,81
332	Овощи туш. в молоч.соусе	180	3,7	3,39	15,84	109	0,08	0,1	14,6	75,7	0,96
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	41,7	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:		25,18	21,638	93,52	613,6	0,539	0,409	47,84	177,2	6,79
	Полдник										
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48	332	0,19	0,46	61,84	290,08	1,24
	Ужин										
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
261	Тефтели рыб./соус смет.354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	ИТОГО:		17,15	9,6	66,7	427,3	0,399	0,22	24,52	102,5	3,87
	ВСЕГО:		74,23	57,668	261,24	1813,9	1,394	1,544	135,37	725,28	16,84

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	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
215	Омлет натуральный	100	8,8	15,8	1,8	185	0,05	0,36	0,17	73,8	1,8	
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
	ИТОГО:		15,34	23,62	33,25	403,3	0,13	0,736	5,27	201,6	3,13	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,8	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Помидоры свежие	60	0,36		2,52	12,6	0,03	0,024	15	8,4	0,84	
87	Суп картоф. с рыбными консерв.	250	8,59	8,4	14,3	167	0,04	0,1	0,14	45,3	1,26	
288	Фрикадельки в смет. соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25	
336	Капуста тушеная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4	
383	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	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	ИТОГО:		29,83	27,59	108,74	791,06	0,329	0,644	57,07	243	9,75	
	Полдник											
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	
	Ужин											
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
400	Молоко	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	47,3	0,028	0,012		4,6	0,4	
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,6	0,258	0,342	10,46	262,6	3,46	
	ВСЕГО:		64,3	70,83	226,29	1712,96	0,827	2,042	74,6	933,9	17,27	

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	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40.10.8	3,34	13,3	20,3	180,1	0,06	0,38	0,07	111,5	0,88	
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	20,23	13,9	19,7	285	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		26,42	29,61	54,36	556,1	0,146	0,815	1,51	394,6	1,79	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39	
57	Борщ из св.кап. с карт.	250/4	1,81	4,91	12,74	102,5	0,047	0,042	10,28	44,37	1,19	
282	Биточки из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18	
332	Овощи туш. в молоч.соусе	180	3,7	3,39	15,84	109	0,08	0,1	14,6	75,7	0,96	
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	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
	ИТОГО		27,67	21,918	120,46	793,7	0,459	0,437	40,82	222,81	8,39	
	Полдник											
460	Крендель	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64	
401	Ряженка	180	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	
	Ужин											
185(1)	Каша молоч. сборная с маслом	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	ИТОГО		8,76	9,28	60,49	360,8	0,194	0,23	13,36	160,5	2,78	
	ВСЕГО		70,74	71,128	269,18	1970,6	0,919	1,792	57,19	967,61	13,75	

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	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	30,5	2,46	7,56	14,6	136	0,05	0,03		9,4	0,62	
185	Каша манная жид.с маслом	205	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	0,43	
	ИТОГО		9,31	14,64	56,8	396	0,14	0,22	1,43	154,6	1,39	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
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 сметан..	250/5	2,46	4,88	8,48	84,7	0,05	0,04	7,5	2,3	0,85	
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	
383	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,47	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	ИТОГО		28,84	25,31	96,49	727,96	0,316	0,529	21,58	89,55	7,98	
	Полдник											
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Продукт кисломолоч.	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9	
	Ужин											
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
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	0,81	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04	
	ИТОГО		15,03	8,64	64,04	392,32	0,288	0,198	34,32	103,98	4,98	
	ВСЕГО		60,23	56,54	249,83	1674,28	0,844	1,217	58,83	538,83	15,25	

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		
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	30,1											
93	Суп молоч. с макарон. издел.	250	2,46	7,56	14,6	136	0,05	0,03					
394	Чай с молоком	180	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	9,4	0,62		
	ИТОГО		3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	202	0,63		
	2 завтрак		12,82	16,86	60,74	471,5	0,23	0,56	3,45	224	0,56		
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	435,4	1,81		
	Обед												
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	30	0,3		
77	Суп карт.с гречками	250/25	3,03	3,25	13,93	97,25	0,1	0,122	7,57	21	0,88		
282	Шницель рубленный из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		79,7	0,81		
336	Капуста тушенная	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	14	1,18		
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	41,7	0,001	0,004	0,36	99,8	1,4		
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		28,6	1,1		
	ИТОГО		21,47	21,728	96	593,55	0,392	0,39	50,33	10,5	1,17		
	Полдник												
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	203,9	6,84		
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	18,69	0,89		
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	216	0,18		
	Ужин												
236	Пудинг из творога	150	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		
383	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25		
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16		
	ИТОГО		23,36	17,4	55	480,56	0,19	0,352	60,47	194,1	1,24		
	ВСЕГО		66,66	64,508	241,98	1779,14	0,972	1,672	116,73	1068,09	10,96		

Примерное циклическое меню 1-ый день Первая неделя. Понедельник Сборник рецептов блюд для питания детей 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	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
185	Каша рис. мол. жид. с маслом	155	1,64	3,82	16,9	109	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	
	ИТОГО		9,83	13,13	44,42	336	0,11	0,21	1,27	250,8	1,33	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
10	Салат из зел. гор. с раст. маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3	
82	Суп карт. с макар. изд. на кур. бул.	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86	
300	Куры отварные 85г с кост.	45	10,1	7,62		109,5	0,13	0,05	14,85		0,75	
344	Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,99	127,8	0,07	0,07	12,4	49,5	1,1	
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	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4	
	Итого		20,28	19,2	85,51	599,02	0,454	0,291	90,2	147,83	5,82	
	Полдник											
	Вафля	40	1,28	1,12	32,04	140	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	
	ИТОГО		5,63	4,87	38,04	215	0,076	0,27	1,5	183,2	0,35	
	Ужин											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
263	Фрикадельки рыб. в смет. 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	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012		4,6	0,4	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1	
	ИТОГО		13,1	9,28	50,44	337,55	0,289	0,187	28,39	87,52	4,66	
	ВСЕГО		48,84	46,48	218,41	1487,57	0,929	0,958	85,57	669,35	12,16	

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	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	155	2,85	5,01	14,28	114	0,09	0,03		13,8	0,82	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		6,42	11,69	32,22	252	0,145	0,158	0,98	112,8	1,23	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
75	Рассольник дом.со смет.и мясом	200/4/20	1,05	4,07	11,81	90,6	0,08	0,05	9,45	28,18	0,83	
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
319	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095	12,93	47,76	0,74	
383	Кисель	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	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	Итого		18,06	16,38	89,66	581,97	0,381	0,576	34,74	134,7	6,87	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74	
401	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		7,5	7,1	25,4	194,61	0,13	0,31	2,06	195,57	0,89	
	Ужин											
230	Вареники ленивые с сахаром	100/10	14,78	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	ИТОГО		18,24	9,94	43,74	340	0,138	0,38	58,35	229,4	1,09	
	ВСЕГО		50,22	45,11	191,02	1368,58	0,794	1,424	96,13	672,47	10,08	

Примерное циклическое меню 3 -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	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
93	Суп молоч. с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		10,13	11,71	39,1	302,2	0,155	0,175	2,11	281,02	1,22	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
83	Суп картоф. с фрикадельками	200/25	5,3	4,14	12,85	108	0,1	0,09	3,96	23,2	1,17	
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	107	0,1	0,08		17,5	0,9	
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
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	47,3	0,028	0,012	44,21	4,6	0,4	
	Итого		19,33	24,25	80,95	597,2	0,424	0,348	88,42	198,69	7,04	
	Полдник											
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,64	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53	215,77	0,79	
	Ужин											
252	Рыба запеченная в смет.соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,14	12,8	
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,67	0,09	0,073	12,1	24,67	0,67	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	0,035	0,015		5,75	0,5	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
368	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО		20,64	12,67	44,82	377,49	0,487	0,208	59,92	101,04	16,12	
	ВСЕГО		61,03	56,29	191,67	1464,09	1,176	1,071	151,98	796,52	25,17	

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	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
168	Каша мол. ячневая с маслом	155	3,3	4,6	21,24	135	0,06	0,03		28	0,6	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО:		6,87	10,38	39,18	273	0,115	0,158	0,98	127	1,01	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,44	1,17	56,1	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47	
56	Борщ из св.капусты со сметаной	200/4	1,29	3,87	8,74	75	0,024	0,028	3,5	37,5	0,85	
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	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
	ИТОГО:		31,39	13,17	80	564,6	0,314	0,415	18,73	164,05	7,08	
	Полдник											
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	
	ИТОГО:	200	7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9	
	Ужин											
	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,21	0,01	2,2	4,3	0,13	
215	Омлет натуральный	65	5,65	7,41	0,06	94	0,04	0,24	0,1	45	1,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		0	0,02	8	0,19	
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06	
	ИТОГО:		10,08	8,86	41	294	0,332	0,318	11,82	71,8	2,16	
	ВСЕГО		56,08	39,84	187,16	1336,21	0,894	1,13	77,9	505,31	11,15	

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	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
185	Каша пшен.жид. мол. с маслом	155	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	0	11,8	0,82	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	ИТОГО		7,34	10,68	38,38	279	0,175	0,175	1,16	128,5	1,41	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2	
	Обед											
11	Салат из лука с растит. с маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,006	2,85	8,8	0,23	
81	Суп картоф. с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62	
287	Тефтели из гов.с соусом смет.	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Кисель	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	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	32,63	4,6	0,4	
	Итого		20,94	19,55	87,9	607,1	0,457	0,298	65,26	132,54	7,38	
	Полдник											
459	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,69	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		7,44	5,36	33,66	212,5	0,115	0,295	1,54	189,75	0,84	
	Ужин											
	Огурец свежий	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
255	Котлета рыбная с маслом	60/5	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1	
	ИТОГО		13,92	8,05	51,86	335,28	0,162	0,128	41,25	139,87	4,88	
	ВСЕГО		49,64	43,64	211,8	1433,88	0,909	0,896	109,21	590,66	14,51	

Примерное циклическое меню 6 -ой день. Вторая неделя.Понедельник

№ 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
	Завтрак										
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	0,05	0,03		9,4	0,62
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
168	Каша греч. на мол. с маслом	155	4,67	4,86	20,94	141	0,11	0,06		9,2	2,48
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		14,55	19,02	46,47	410	0,22	0,283	0,98	134,9	4,2
	2 завтрак										
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
86	Суп с дом.лапшой на кур.бульоне	200	2,73	0,66	11,5	63	0,04	0,09	3,18	25,98	0,5
300	Куры отварные 80г с кост.	42	9,49	7,14		102,3	0,17		13,8	0,67	
332	Овощи туш.в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23	63,15	0,8
376	Комлот из изюма	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	47,3	0,028	0,012	43,71	4,6	0,4
	Итого		21,39	14	78,32	528,2	0,434	0,321	87,42	157,2	4,64
	Подник										
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,64
401	Варениц	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53	215,77	0,79
	Ужин										
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
261	Тефтели рыб./соус смет.354	60/30	7,3	2,59	7,55	83	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО:		13,61	9,66	56,73	372,25	0,331	0,203	75,84	99,42	3,03
	ВСЕГО:		60,48	50,34	208,32	1497,65	1,095	1,147	165,77	607,29	12,66

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	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,21	0,01	2,2	4,3	0,13	
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	ИТОГО		13,23	21,1	24,42	340,5	0,31	0,38	3,84	184,6	2,56	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Помидоры свежие	45	0,27		1,28	9,45	0,036	0,024	11,25	6,3	0,63	
87	Суп картоф. с рыбными консер.	200	6,8	6,72	11,46	133,8	0,08	0,11	7,29	36,24	1,01	
288	Фрикадельки в смет.соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
383	Кисель	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	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	Итого		24,88	22,13	86,57	650,2	0,312	0,526	54,97	207,81	7,93	
	Полдник											
	Печенье	30	2,25	3,54	22,3	124	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:		6,6	7,29	28,3	199	0,09	0,27	1,5	189	0,78	
	Ужин											
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
368	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО:		9,92	10,06	47,39	319,22	0,516	0,296	10,85	225,43	3,5	
	ВСЕГО:		54,63	60,58	186,68	1508,92	1,228	1,472	71,16	806,84	14,77	

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	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
237	Запеканка из творога с повидлом	100/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		21,11	17,83	35,09	385	0,105	0,288	1,22	246,3	1,1	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23	
57	Борщ из св.кап. со сметаной	200/4	1,45	3,92	10,19	82	0,033	0,034	8,23	35,5	0,92	
282	Биточки из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
332	Овощи туш.в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23	63,15	0,8	
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	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	ИТОГО		20,34	16,96	90,81	600,6	0,321	0,351	34,96	178,95	6,15	
	Полдник											
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	
	Ужин											
185(1)	Каша молоч. сборная с маслом	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06	
	ИТОГО		8,66	8,87	54,7	338,3	0,194	0,23	12,85	158,1	2,15	
	ВСЕГО		58	53,98	214,47	1583,9	0,74	1,179	50,53	773,05	10,19	

Примерное циклическое меню 9 -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	Са	Fe	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
185	Каша манная жид.мол. с маслом	155	2,4	3,82	16,1	141	0,03	0,01		6,5	0,24	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		10,59	13,13	43,62	368	0,12	0,21	1,27	229,3	1,33	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	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 смет.	200/4	1,97	3,9	6,79	67,8	0,046	0,03	14,78	34,6	0,62	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15	
317	Макаронны 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	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,47	
	ИТОГО		24,08	21,69	67,37	559,44	0,237	0,5	27,74	108,38	6,63	
	Полдник											
454	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
401	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,5	5,57	26,46	186	0,12	0,29	1,84	190,6	0,79	
	Ужин											
	Огурец свежий	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
247	Рыба туш.с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,4	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
393	Чай с лимонном	150	0,07	0,01	7,1	29			1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
368	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО		13,27	8,39	50,24	329,35	0,515	0,176	31,11	91,98	4,29	
	ВСЕГО		55,44	48,78	187,69	1442,79	0,992	1,176	61,96	620,26	13,04	

Примерное циклическое меню 10 -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	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
93	Суп молоч. с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		9,32	10,99	36,77	283,2	0,145	0,048	1,89	260,62	0,91	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
77	Суп картоф.с мясом ,гречками	200/20/20	2,43	2,6	11,1	77,8	0,08	0,098	6,06	63,78	0,65	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
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	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	
	ИТОГО		17,41	17,3	82,31	557,7	0,326	0,324	42,31	237,77	5,81	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74	
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО		4,59	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9	
	Ужин											
236	Пудинг из творога с мол.соусом	120/20	18,12	12,33	26,88	291,53	0,09	0,285	0,3	159,3	0,78	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		20,16	12,68	48,71	393,03	0,149	0,324	57,32	193,55	1,49	
	ВСЕГО		46,89	48,4	194,77	1438,54	0,753	0,983	104,13	897,11	9,11	