

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
администрации Красногвардейского
района

Е.П. Черняков
«___» _____ 2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад с. Арнаутово»

Л.П. Белинова
«04» августа 2023г.
приказ № 48 от «04» августа 2023г.



**Примерное десятидневное меню
(весенне – летний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с. Арнаутово»
Красногвардейского района Белгородской области
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2023 – 2024 учебный год**

с. Арнаутово
2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:			15.5940	18.0950	85.7450	550.7700	322.1100	1.9780	0.2555	0.3964	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											
5/19-с	Салат из свежей капусты	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	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											
8/38-с	Омлет	100	8.8150	11.0100	9.6500	168.7000	90.2000	1.4050	0.0800	0.3090	0.6500
1/3-с	Какао	200	4.3452	3.8550	19.1934	134.7600	180.5700	0.2148	0.0606	0.2268	1.9500
2/47-с	Печенье	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7250	0.3000	10.6000	52.5000	0.4658	0.0604	0.0475	0.0225	0.0000
Итого:			16.0552	16.3800	50.9334	418.6600	275.4358	1.8152	0.2031	0.5628	2.6000
Всего день первый			57.4362	62.8650	231.8034	1677.5200	732.2003	10.3647	0.8369	1.3514	91.3760

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 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
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		18,4310	22,8130	76,1654	574,8200	573,0600	1,5280	0,2830	0,6874	5,2960
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/22-с	Салат витаминный	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	Суп овощной со сметаной	200/10	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 яблок	200	0,2000	0,0000	22,1300	90,8000	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	8,0000	1,1000	0,2400	0,0200	3,5000
	Итого:		28,0000	19,4520	99,4850	641,2400	168,6900	5,6800	0,7343	0,4299	72,9660
	Полдник										
2/47-с	Пирожок	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
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
2/47-с	Мармелад фруктовый	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		5,8350	2,2500	59,8260	267,9300	18,3900	1,5960	0,1200	0,0525	0,0000
	Всего день второй		53,7660	44,6150	254,6764	1528,9900	776,1400	11,0040	1,1773	1,2198	88,2620

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 3

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-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	50/7	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:			16,5380	25,0550	77,3490	563,7600	329,6300	2,6340	0,3170	0,4268	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	Салат из свежих огурцов	60	0,4800	2,0000	2,2800	46,9500	13,8000	0,6000	0,0180	0,0240	6,0000
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	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	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:			25,9970	27,0530	70,1200	566,3100	175,8000	5,9300	0,5183	0,4893	117,6500
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	Йогурт	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	Пряник	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
Итого:			28,5360	11,6370	43,8800	437,5100	408,8900	1,5130	0,1730	0,6289	1,5600
Всего день третий			71,4710	64,1450	201,1490	1612,5800	930,3200	12,2770	1,0483	1,5850	131,9060

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

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	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		12,4690	17,9800	64,3800	449,7700	316,3100	1,7780	0,2255	0,3924	2,6960
Второй завтрак											
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
Обед											
5/22-с	Салат из свежих огурцов	60	0,4800	2,0000	2,2800	46,9500	13,8000	0,6000	0,0180	0,0240	6,0000
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:		36,2775	25,1935	65,4025	606,0750	166,6250	6,1645	0,4219	0,5100	72,2560
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	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:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	1,8900
Всего день четвертый			73,2725	50,5955	197,9325	1457,6050	846,8750	11,3565	0,8719	1,5763	86,8420

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 5

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	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		11,9640	17,7500	65,0900	448,6200	314,7600	1,4080	0,1910	0,3844	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 свежей белокач. ка.	60	1,0000	3,0000	6,0000	55,0000	26,0000	0,5500	0,0320	0,0130	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 яблок	200	0,2000	0,0000	22,1300	90,8000	8,0000	1,1000	0,0200	0,0200	3,5000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		26,7850	29,1180	102,7900	721,7500	147,1200	7,4360	0,5118	0,4346	78,8400
	Полдник										
8/37-с	Сырники с маслом/сахаром	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	Йогурт	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:		29,2110	14,4240	51,2700	471,8570	414,3400	1,5240	0,2040	0,6319	1,6900
	Всего день пятый		68,3600	61,6920	228,9500	1687,2270	892,2200	12,5680	0,9468	1,4909	93,2260

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 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	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:			13,5790	18,7500	66,3954	471,5200	381,0600	1,4320	0,2160	0,4444	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											
5/22-с	Салат из свежих огурцов	60	0,4800	2,0000	2,2800	46,9500	13,8000	0,6000	0,0180	0,0240	6,0000
6/24-с	Суп овощной со сметаной	200/10	5,6890	8,3080	16,2350	151,8000	35,8600	1,4620	0,1410	0,1099	27,2800
7/32-с	Биточки мясные	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:			27,5470	28,3300	83,7150	636,0100	85,4200	7,4620	0,5294	0,4213	36,8800
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			66,1540	61,8770	228,7919	1637,0650	696,8050	12,9010	1,0262	1,2712	55,3720

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 восьмой											
Завтрак											
4/13-с	Вермишель молочная	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700					
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
	Итого:		15,5940	18,0950	85,7450	550,7700	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
Второй завтрак											
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000					
Обед											
5/22-с	Салат из свежих огурцов	60	0,4800	2,0000	2,2800	46,9500	13,8000	0,6000	0,0180	0,0240	6,0000
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	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 яблок	200	0,2000	0,0000	22,1300	90,8000	8,0000	1,1000	0,0200	0,0200	3,5000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		26,7160	25,9930	87,3750	652,1800	87,1600	8,1580	0,5804	0,3862	27,5000
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	Йогурт	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:		29,2110	14,4240	51,2700	471,8570	414,3400	1,5240	0,2040	0,6319	1,6900
Всего день восьмой			71,9210	58,9120	234,1900	1719,8070	839,6100	13,8600	1,0799	1,4545	41,8860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 девятый											
Завтрак											
4/17-с	Каша овсяная молочная	200	7,8350	10,1400	27,4540	235,1200	253,8600	0,9290	0,1780	0,3260	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		19,0860	23,9030	76,0500	586,6200	566,3600	2,1580	0,3600	0,7014	5,2960
Второй завтрак											
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
Обед											
5/20-с	Салат из свежих помидор	60	0,6600	2,0000	2,0000	26,4600	8,4000	0,5400	0,4200	0,0240	24,0000
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 сметаной	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:		36,4575	25,1935	65,1225	585,5850	161,2250	6,1045	0,8239	0,5100	90,2560
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	Мармелад фруктовый	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		8,0050	10,7370	60,3160	364,6500	123,5900	0,9000	0,1430	0,2245	1,1700
	Всего день девятый		65,0485	59,9335	220,6885	1581,8550	867,1750	11,3625	1,3669	1,4859	106,7220

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 10

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 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	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		11,9640	17,7500	65,0900	448,6200	314,7600	1,4080	0,1910	0,3844	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 свежих огурцов	60	0,4800	2,0000	2,2800	46,9500	13,8000	0,6000	0,0180	0,0240	6,0000
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 яблок	200	0,2000	0,0000	22,1300	90,8000	8,0000	1,1000	0,0200	0,0200	3,5000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		26,2650	28,1180	99,0700	713,7000	134,9200	7,4860	0,4978	0,4456	61,3400
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	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:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	1,8900
	Всего день десятый		61,6550	53,5900	222,9100	1564,0800	813,6200	12,3080	0,9133	1,4939	75,9260

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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	30/5/4	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										
5/19-я	Салат из свежей капусты	45	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	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										
8/38-я	Омлет	80	7,2360	9,8270	7,5100	142,9800	84,1600	1,1190	0,0655	0,2626	0,6500
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 ржано-пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		13,3450	14,5120	34,2900	309,0900	270,8900	2,1020	0,1610	0,5086	2,6000
	Всего день первый		45,5200	52,1895	166,2130	1264,1550	623,1700	10,0410	0,6519	1,1259	51,9380

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций г	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		12,9710	16,7220	51,3920	402,7000	421,5000	0,9750	0,1970	0,5068	3,9640
Второй завтрак											
2/47-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
Обед											
5/22-я	Салат витаминный	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4350	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/24-я	Суп овощной со сметаной	150/8	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 яблок	150	0,1800	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:		24,4840	17,6445	79,5600	508,6050	158,5900	4,9180	0,4701	0,3910	54,8780
Полдник											
2/47-я	Пирожок	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
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
2/47-я	Мармелад фруктовый	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		5,7950	2,2500	49,2320	227,2600	17,2300	1,5470	0,1200	0,0505	0,0000
Всего день второй			44,6750	36,7115	198,4240	1181,3150	612,5200	9,5300	0,8251	0,9958	68,3420

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети до 3-х лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 3

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
	Хлеб пшенично-ржаной	150	2,2400	2,0000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
	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										
5/22-я	Салат из свежих огурцов	40	0,3000	1,0000	1,3000	17,0000	7,0000	0,3800	0,0180	0,0240	4,0000
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	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	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:		22,4190	22,4410	61,8350	477,1100	137,8400	4,9310	0,4320	0,9043	90,9000
	Полдник										
8/38-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	Йогурт	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	Пряник	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		22,0680	9,1780	33,4100	335,9700	310,5700	1,2880	0,1365	0,5003	1,1700
	Всего день третий		54,8300	45,9990	151,0170	1198,5300	750,8100	9,3680	0,7855	1,8324	104,5600

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, 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
7/7-я	Булочки с маком/сыром	30/6/4	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	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
Обед											
5/22-я	Салат из свежих огурцов	40	0,3000	1,0000	1,3000	17,0000	7,0000	0,3800	0,0180	0,0240	4,0000
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:			31,5775	22,0735	54,5255	514,6050	140,7350	5,2695	0,3720	0,4201	59,0880
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	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:			17,7610	10,3240	38,8700	278,5600	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	1,4500
Всего день четвертый			59,5005	45,6265	155,6875	1152,3350	651,4350	9,5615	0,7187	1,2417	72,0520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

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 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	30/6/4	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 свежей белокач. капу	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 яблок	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:		23,8620	25,1085	83,5870	571,8050	130,7200	5,2110	0,4067	0,3861	58,5140
	Полдник										
8/37-я	Сырники с маслом/сахаром	100	12,6560	8,0610	25,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	Йогурт	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:		20,5460	10,7160	34,5200	348,8300	308,9000	0,9410	0,1380	0,4521	1,3000
	Всего день пятый		52,9810	49,1345	170,6090	1272,2850	684,1200	9,1270	0,7117	1,1570	71,3280

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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
	Завтрак										
	Молоко	150	3,360	6,9700	18,8700	160,99	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
	Хлеб с маслом	30/6/4	2,2400	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										
5/22-я	Салат из свежих огурцов	40	0,3000	1,0000	1,3000	17,0000	7,0000	0,3800	0,0180	0,0240	4,0000
6/24-я	Суп овощной со сметаной	150/8	5,1130	7,8480	13,7910	135,6800	31,1400	1,1180	0,1174	0,0957	21,2740
7/32-я	Биточки мясные	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:		23,3350	24,2290	70,5260	529,7800	68,7500	5,8840	0,4420	0,8523	28,8740
	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		56,7510	52,8680	177,7280	1329,6300	674,6600	10,0240	0,8622	1,6946	44,9920

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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	30/6/4	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	Салат из свежих огурцов	40	0,3000	1,0000	1,3000	17,0000	7,0000	0,3800	0,0180	0,0240	4,0000
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	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 яблок	150	0,1300	0,0000	13,0000	45,0000	5,0000	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0100	0,0100	1,8000
	Итого:		22,4640	22,3020	64,7500	504,2400	70,0700	6,2850	0,3965	0,2933	21,6000
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	Йогурт	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:		20,5460	10,7160	34,5200	348,8300	308,9000	0,9410	0,1380	0,4521	1,3000
	Всего день восьмой		51,9130	46,3280	151,4220	1204,5200	635,6700	10,2010	0,7075	1,0642	34,4140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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										
17-я	Молоко с сахаром	150	5,3280	7,4900	17,0900	158,6900	187,2200	0,4990	0,1090	0,2398	1,9500
217-я	Булочка с маслом/сыром	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
117-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		13,0410	17,2420	49,6120	400,4000	414,9000	1,2650	0,2320	0,5128	3,9640
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	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 свежих помидор	40	0,4	0,5300	1,6000	1,6000	16,0000	5,2000	0,3800	0,3600	17,0000
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:		31,6775	21,6035	54,8255	499,2050	149,7350	10,0895	0,7340	0,7561	72,0880
	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	Мармелад фруктовый	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		7,9740	9,6200	45,6020	300,1100	156,8100	0,7720	0,1350	0,2609	1,5600
	Всего день девятый		54,1175	48,5605	168,2795	1242,4650	736,6450	14,2165	1,1390	1,5773	87,1120

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ № 10

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

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 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	30/6/4	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 свежих огурцов	40	0,3000	1,0000	1,3000	17,0000	7,0000	0,3800	0,0180	0,0240	4,0000
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 яблок	150	0,1300	0,0000	16,5500	40,6000	4,0000	0,6000	0,0000	0,0130	1,8000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,0560	24,4780	80,7030	569,1100	123,5700	5,9160	0,4113	0,3986	48,7640
	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	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:		17,7610	10,3240	38,8700	278,5600	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	1,4500
	Всего день десятый		49,3900	48,1120	172,0750	1199,3200	632,8700	9,8920	0,7288	1,2035	61,7280

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
администрации Красногвардейского
района



Черняков

« » _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад с. Арнаутово»

Л.П.Белинова

«04» августа 2023г.

приказ № 43 от «04» августа 2023г.



**Примерное десятидневное меню
(осенне - зимний период)**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад с. Арнаутово»

Красногвардейского района Белгородской области

с 10,5 часовым режимом функционирования

на 2023 – 2024 учебный год

с. Арнаутово
2023г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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 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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		15.5940	18.0950	85.7450	550.7700	322.1100	1.9780	0.2555	0.3964	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										
5/19-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	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										
8/38-с	Омлет	100	8.8150	11.0100	9.6500	168.7000	90.2000	1.4050	0.0800	0.3090	0.6500
1/3-с	Какао	200	4.3452	3.8550	19.1934	134.7600	180.5700	0.2148	0.0606	0.2268	1.9500
2/47-с	Печенье	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7250	0.3000	10.6000	52.5000	0.4658	0.0604	0.0475	0.0225	0.0000
	Итого:		16.0552	16.3800	50.9334	418.6600	275.4358	1.8152	0.2031	0.5628	2.6000
	Всего день первый		57.4362	62.8650	231.8034	1677.5200	732.2003	10.3647	0.8369	1.3514	91.3760

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		18.4310	22.8130	76.1654	574.8200	573.0600	1.5280	0.2830	0.6874	5.2960
Второй завтрак											
2/47-с	Банан	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 овощной со сметаной	200/10	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											
2/47-с	Пирожок	75	5.7750	2.2500	36.4500	178.5000	16.5000	1.5000	0.1200	0.0450	0.0000
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
2/47-с	Конфета	20	0.0600	0.0000	11.4000	43.9500	1.6500	0.0600	0.0000	0.0015	0.0000
	Итого:		5.8350	2.2500	59.8260	267.9300	18.3900	1.5960	0.1200	0.0525	0.0000
Всего день второй			54.2060	44.6150	254.1304	1478.5100	777.5900	11.1290	1.0038	1.2313	84.7620

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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	50/7	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		16.5380	25.0550	77.3490	563.7600	329.6300	2.6340	0.3170	0.4268	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											
5/20-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	80	13.6890	13.1400	10.0100	187.2400	17.1300	1.4520	0.0819	0.1155	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:		26.2820	28.3760	75.0150	591.2300	179.6000	5.8610	0.5278	0.4918	116.9000
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	Йогурт	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:		28.5360	11.6370	43.8800	437.5100	408.8900	1.5130	0.1730	0.6289	1.5600
Всего день третий			71.7560	65.4680	206.0440	1637.5000	934.1200	12.2080	1.0578	1.5875	131.1560

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		12.4690	17.9800	64.3800	449.7700	316.3100	1.7780	0.2255	0.3924	2.6960
Второй завтрак											
2/47-с	Банан	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
6/23-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:		37.6275	25.3015	67.1525	601.1550	165.3750	5.9895	0.4669	0.5145	88.7560
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	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:		23.0260	7.3220	48.9500	356.7600	347.9400	1.2140	0.1845	0.6239	1.8900
	Всего день четвертый		74.6225	50.7035	199.6825	1452.6850	845.6250	11.1815	0.9169	1.5808	103.3420

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		11.9640	17.7500	65.0900	448.6200	314.7600	1.4080	0.1910	0.3844	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 квашеной 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	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	Итого:		27.2650	28.1660	102.4980	663.2200	140.4400	6.1990	0.4798	0.4386	75.3400
	Полдник										
8/37-с	Сырники с маслом/сахаром	150	18.0410	10.2090	32.7800	269.1570	110.1400	1.1890	0.1290	0.3274	0.4900
2/47-с	Йогурт	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:		29.2110	14.4240	51.2700	471.8570	414.3400	1.5240	0.2040	0.6319	1.6900
	Всего день пятый		68.8400	60.7400	228.6580	1628.6970	885.5400	11.3310	0.9148	1.4949	89.7260

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

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-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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		13.5790	18.7500	66.3954	471.5200	381.0600	1.4320	0.2160	0.4444	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											
5/19-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 овощной со сметаной	200/10	5.6890	8.3080	16.2350	151.8000	35.8600	1.4620	0.1410	0.1099	27.2800
7/32-с	Биточки мясные	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	4.3452	3.8550	19.1934	134.7600	180.5700	0.2148	0.0606	0.2268	1.9500
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:		25.2182	15.7145	66.8514	494.3150	278.7800	3.3058	0.2839	0.4598	12.9260
	Всего день шестой		67.2442	65.3165	236.5218	1711.8050	755.2100	12.3648	1.0588	1.3420	75.2720

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

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 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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		15.5940	18.0950	85.7450	550.7700	322.1100	1.9780	0.2555	0.3964	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	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	Йогурт	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:		29.2110	14.4240	51.2700	471.8570	414.3400	1.5240	0.2040	0.6319	1.6900
	Всего день восьмой		72.8720	58.9650	237.6990	1665.8870	840.0100	12.6640	1.0560	1.4341	38.5860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: осенне - зимний

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	7.8350	10.1400	27.4540	235.1200	253.8600	0.9290	0.1780	0.3260	2.6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		19.0860	23.9030	76.0500	586.6200	566.3600	2.1580	0.3600	0.7014	5.2960
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1.5000	0.1000	19.2000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0500	10.0000
	Обед										
5/20-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	Мармелад фруктовый	15	0.0600	0.0000	11.4000	43.9500	1.6500	0.0600	0.0000	0.0015	0.0000
	Итого:		8.0050	10.7370	60.3160	364.6500	123.5900	0.9000	0.1430	0.2245	1.1700
	Всего день девятый		65.1535	61.2565	225.8635	1627.2650	876.3750	11.3535	0.9744	1.4884	87.9720

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: осенне - зимний

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	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		11.9640	17.7500	65.0900	448.6200	314.7600	1.4080	0.1910	0.3844	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 квашеной 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	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	Итого:		27.2650	28.1660	102.4980	663.2200	140.4400	6.1990	0.4798	0.4386	75.3400
	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	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:		23.0260	7.3220	48.9500	356.7600	347.9400	1.2140	0.1845	0.6239	1.8900
	Всего день десятый		62.6550	53.6380	226.3380	1513.6000	819.1400	11.0210	0.8953	1.4869	89.9260

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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 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	30/5/4	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										
5/19-я	Салат "Зимний"	45	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	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										
8/38-я	Омлет	80	7.2360	9.8270	7.5100	142.9800	84.1600	1.1190	0.0655	0.2626	0.6500
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 ржано-пшеничный	15	1.0350	0.1800	6.3600	16.5000	4.0500	0.5250	0.0285	0.0135	0.0000
	Итого:		13.3450	14.5120	34.2900	309.0900	270.8900	2.1020	0.1610	0.5086	2.6000
	Всего день первый		45.5200	52.1895	166.2130	1264.1550	623.1700	10.0410	0.6519	1.1259	51.9380

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные вещества, 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	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	0.0640
1/4-я	Кофейный напиток	150	4.4480	3.7920	17.5320	128.1100	180.1800	0.1170	0.0620	0.2310	1.9500
	Итого:		12.9710	16.7220	51.3920	402.7000	421.5000	0.9750	0.1970	0.5068	3.9640
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	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 овощной со сметаной	150/8	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										
2/47-я	Пирожок	75	5.7750	2.2500	36.4500	178.5000	16.5000	1.5000	0.1200	0.0450	0.0000
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
2/47-я	Мармелад фруктовый	5	0.0200	0.0000	3.8000	14.6500	0.5500	0.0200	0.0000	0.0005	0.0000
	Итого:		5.7950	2.2500	49.2320	227.2600	17.2300	1.5470	0.1200	0.0505	0.0000
	Всего день второй		45.0390	36.7115	198.4240	1181.3150	612.5200	9.5300	0.8251	0.9958	68.3420

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, 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	30/5	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										
5/20-я	Винегрет	45	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	70	12.0510	11.6910	9.9650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	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:		22.6690	23.9875	65.7400	514.1870	144.7600	4.9290	0.4328	0.8997	90.4500
	Полдник										
8/38-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	Йогурт	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:		22.0680	9.1780	33.4100	335.9700	310.5700	1.2880	0.1365	0.5003	1.1700
	Всего день третий		55.0800	47.5455	154.9220	1235.6070	757.7300	9.3660	0.7863	1.8278	104.1100

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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 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	30/6/4	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	Банан	95	1.4250	0.0950	18.2400	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0475	9.5000
	Обед										
5/21-я	Салат из зеленого горошка	40	1.1900	1.5685	2.7300	29.5350	8.5500	0.2850	0.0410	0.0185	14.5000
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:		32.4675	22.6420	55.9555	527.1400	142.2850	5.1745	0.3950	0.4146	69.5880
	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	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:		17.7610	10.3240	38.8700	278.5600	264.8000	1.0010	0.1505	0.4861	1.4500
	Всего день четвертый		60.3905	46.1950	157.1175	1164.8700	652.9850	9.4665	0.7417	1.2362	82.5520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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 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	30/6/4	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 квашеной 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	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
	Итого:		23.8620	25.1085	83.5870	571.8050	130.7200	5.2110	0.4067	0.3861	58.5140
	Полдник										
8/37-я	Сырники с маслом/сахаром	100	12.6560	8.0610	25.4400	222.9300	82.5000	0.7460	0.0880	0.2256	0.4000
2/47-я	Йогурт	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:		20.5460	10.7160	34.5200	348.8300	308.9000	0.9410	0.1380	0.4521	1.3000
	Всего день пятый		52.9810	49.1345	170.6090	1272.2850	684.1200	9.1270	0.7117	1.1570	71.3280

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

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										
5/19-я	Салат "Зимний"	45	0.5300	2.8085	5.5950	60.4750	12.7500	0.2700	0.0265	0.0220	3.5000
6/24-я	Суп овощной со сметаной	150/8	5.1130	7.8480	13.7910	135.6800	31.1400	1.1180	0.1174	0.0957	21.2740
7/32-я	Биточки мясные	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 №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

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 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	30/6/4	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	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	Йогурт	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:		20.5460	10.7160	34.5200	348.8300	308.9000	0.9410	0.1380	0.4521	1.3000
	Всего день восьмой		52.6710	46.8625	157.8260	1200.4050	638.4000	9.7790	0.7460	1.0727	32.7140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: осенне - зимний

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	5.3280	7.4900	17.0900	158.6900	187.2200	0.4990	0.1090	0.2398	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
1/7-я	Кофейный напиток	150	4.4480	3.7920	17.5320	128.1100	180.1800	0.1170	0.0620	0.2310	1.9500
	Итого:		13.0410	17.2420	49.6120	400.4000	414.9000	1.2650	0.2320	0.5128	3.9640
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	95	1.4250	0.0950	18.2400	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0475	9.5000
	Обед										
5/20-я	Винегрет	45	0.5500	2.5465	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	23.6200	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	Мармелад фруктовый	5	0.0200	0.0000	3.8000	14.6500	0.5500	0.0200	0.0000	0.0005	0.0000
	Итого:		7.9740	9.6200	45.6020	300.1100	156.8100	0.7720	0.1350	0.2609	1.5600
	Всего день девятый		54.2675	50.5770	171.8845	1294.9420	734.5650	9.3945	0.7778	1.2367	73.6620

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

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 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	Бутиерброд с маслом/сыром	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	0.0640
1/1-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 квашеной 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	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
Итого:			23.8620	25.1085	83.5870	571.8050	130.7200	5.2110	0.4067	0.3861	58.5140
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	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:			17.7610	10.3240	38.8700	278.5600	264.8000	1.0010	0.1505	0.4861	1.4500
Всего день десятый			50.1960	48.7425	174.9590	1202.0150	640.0200	9.1870	0.7242	1.1910	71.4780