

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша "Дружба" вязкая на молоке</i>	210	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
<i>Чай с молоком</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>462</b>	<b>11,640</b>	<b>16,970</b>	<b>65,650</b>	<b>0,182</b>	<b>1,720</b>	<b>78,400</b>	<b>252,898</b>	<b>272,883</b>	<b>49,301</b>	<b>1,659</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из белокочанной капусты (с морковью)</i>	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
<i>Суп из овощей</i>	200	76	1,270	3,990	7,318	0,058	8,300	0,000	27,880	39,420	16,600	0,620	99
<i>Сосиски отварные</i>	55	164	5,550	15,550	0,250	0,090	0,000	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	291
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	155	171	5,680	4,360	27,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
<i>Компот из свежей вишни</i>	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	14,600	11,400	9,880	0,190	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	63	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>685</b>	<b>671</b>	<b>17,955</b>	<b>26,204</b>	<b>86,229</b>	<b>0,343</b>	<b>20,358</b>	<b>40,038</b>	<b>100,861</b>	<b>248,308</b>	<b>68,588</b>	<b>4,334</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка домашняя</i>	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>264</b>	<b>4,640</b>	<b>6,260</b>	<b>47,155</b>	<b>0,042</b>	<b>3,999</b>	<b>0,024</b>	<b>37,129</b>	<b>72,178</b>	<b>16,287</b>	<b>3,597</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Фрукты (яблоки)</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Винегрет овощной</i>	50	47	0,680	3,091	4,221	0,040	5,131	0,000	19,656	28,912	12,999	0,563	46
<i>Омлет натуральный</i>	85	157	7,520	13,460	1,510	0,111	0,150	415,600	112,490	311,630	21,220	3,791	229
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>485</b>	<b>437</b>	<b>11,540</b>	<b>17,431</b>	<b>58,941</b>	<b>0,230</b>	<b>19,641</b>	<b>415,600</b>	<b>180,958</b>	<b>389,302</b>	<b>56,419</b>	<b>21,624</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1850</b>	<b>1835</b>	<b>45,775</b>	<b>66,865</b>	<b>257,975</b>	<b>0,797</b>	<b>45,718</b>	<b>534,062</b>	<b>571,845</b>	<b>982,671</b>	<b>190,595</b>	<b>31,215</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>515</b>	<b>14,690</b>	<b>18,370</b>	<b>72,500</b>	<b>0,155</b>	<b>3,350</b>	<b>90,003</b>	<b>324,836</b>	<b>278,991</b>	<b>45,386</b>	<b>1,338</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	20
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	200	76	1,442	3,936	8,746	0,040	8,540	0,000	39,780	43,680	20,900	0,980	63
<i>Шницели рубленые</i>	80	185	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	243	8,601	6,091	38,686	0,302	0,000	20,002	16,565	210,407	140,100	4,712	330
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>736</b>	<b>28,083</b>	<b>21,944</b>	<b>106,660</b>	<b>0,519</b>	<b>100,328</b>	<b>45,069</b>	<b>127,475</b>	<b>505,025</b>	<b>209,111</b>	<b>9,850</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Пряники</i>	40	119	2,473	3,640	7,513	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Чай с сахаром</i>	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>240</b>	<b>161</b>	<b>2,540</b>	<b>3,662</b>	<b>18,020</b>	<b>0,000</b>	<b>0,033</b>	<b>0,000</b>	<b>0,353</b>	<b>0,013</b>	<b>0,010</b>	<b>0,001</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Пудинг из творога запеченый</i>	150	383	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Кисель из красной смородины</i>	180	98	0,054	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	396
<b>Всего в ужин</b>	<b>360</b>	<b>511</b>	<b>23,344</b>	<b>17,500</b>	<b>40,480</b>	<b>0,101</b>	<b>0,390</b>	<b>8,400</b>	<b>18,789</b>	<b>15,216</b>	<b>2,316</b>	<b>0,034</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1735</b>	<b>1923</b>	<b>68,656</b>	<b>61,476</b>	<b>237,659</b>	<b>0,775</b>	<b>104,101</b>	<b>143,472</b>	<b>471,453</b>	<b>799,245</b>	<b>256,823</b>	<b>11,223</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша ячневая молочная вязкая</i>	210	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
<i>Какао с молоком</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>522</b>	<b>15,380</b>	<b>19,280</b>	<b>71,690</b>	<b>0,217</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>358,034</b>	<b>422,695</b>	<b>70,466</b>	<b>2,091</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат овощной с яблоками и свеклой</i>	30	29	0,333	1,550	3,431	0,006	2,790	0,000	8,712	0,456	5,124	0,456	36
<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	107	4,390	4,210	13,050	0,226	4,650	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	87
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	180	281	21,180	19,410	5,280	0,375	0,015	66,000	55,950	161,250	21,900	1,635	318
<i>Компот из изюма</i>	180	102	0,390	0,020	24,990	0,028	0,360	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>655</b>	<b>653</b>	<b>31,038</b>	<b>25,900</b>	<b>73,676</b>	<b>0,718</b>	<b>7,815</b>	<b>66,000</b>	<b>126,334</b>	<b>323,644</b>	<b>84,584</b>	<b>4,893</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка дорожная</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>282</b>	<b>9,189</b>	<b>11,979</b>	<b>34,468</b>	<b>0,054</b>	<b>0,600</b>	<b>39,990</b>	<b>247,938</b>	<b>183,954</b>	<b>27,993</b>	<b>0,200</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	12,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284
<i>Рис отварной</i>	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332
<i>Чай с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>447</b>	<b>18,701</b>	<b>13,015</b>	<b>63,934</b>	<b>0,139</b>	<b>0,170</b>	<b>61,000</b>	<b>48,583</b>	<b>254,657</b>	<b>42,844</b>	<b>1,598</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1775</b>	<b>1904</b>	<b>74,307</b>	<b>70,173</b>	<b>243,768</b>	<b>1,128</b>	<b>12,195</b>	<b>260,990</b>	<b>780,889</b>	<b>1184,950</b>	<b>225,887</b>	<b>8,781</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша гречневая молочная вязкая</i>	210	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
<i>Чай с молоком</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>519</b>	<b>16,200</b>	<b>19,510</b>	<b>69,780</b>	<b>0,308</b>	<b>3,380</b>	<b>90,400</b>	<b>326,992</b>	<b>391,307</b>	<b>137,455</b>	<b>4,242</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Огурец соленый</i>	30	1	0,048	0,006	0,09	0,007	0,12	0	0	0	0	0	0
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	210	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Макаронник с печенью</i>	180	305	17,224	8,235	40,511	0,281	6,266	4951,125	29,363	272,138	37,125	5,783	309
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>665</b>	<b>621</b>	<b>24,097</b>	<b>13,871</b>	<b>99,636</b>	<b>0,451</b>	<b>17,806</b>	<b>4958,125</b>	<b>112,030</b>	<b>398,961</b>	<b>84,342</b>	<b>23,195</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Фрукты (яблоки)</i>	140	61,6	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
<i>Сок фруктовый (яблочный)</i>	150	64	0,750	0,000	15,150	0,020	3,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>350</b>	<b>319</b>	<b>5,530</b>	<b>5,370</b>	<b>62,180</b>	<b>0,132</b>	<b>17,010</b>	<b>0,000</b>	<b>49,300</b>	<b>25,900</b>	<b>18,600</b>	<b>5,920</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе</i>	180	176	4,310	7,320	23,230	0,217	5,150	40,800	41,110	141,479	44,602	1,710	163
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>390</b>	<b>348</b>	<b>7,080</b>	<b>7,640</b>	<b>62,120</b>	<b>0,268</b>	<b>5,510</b>	<b>40,800</b>	<b>76,210</b>	<b>187,259</b>	<b>67,702</b>	<b>2,616</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1835</b>	<b>1807</b>	<b>52,907</b>	<b>46,391</b>	<b>293,716</b>	<b>1,159</b>	<b>43,706</b>	<b>5089,325</b>	<b>564,532</b>	<b>1003,427</b>	<b>308,099</b>	<b>35,973</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша пшениная жидкая на молоке</i>	210	187	4,590	4,900	31,260	0,150		23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>414</b>	<b>9,890</b>	<b>14,860</b>	<b>60,240</b>	<b>0,219</b>	<b>1,170</b>	<b>61,003</b>	<b>133,082</b>	<b>188,266</b>	<b>47,900</b>	<b>1,819</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из картофеля с зеленым горошком</i>	30	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26
<i>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	205	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	17,510	73,950	26,606	0,680	82
<i>Рыба запеченная в омлете</i>	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339
<i>Компот из яблок</i>	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>627</b>	<b>29,354</b>	<b>17,333</b>	<b>88,138</b>	<b>0,558</b>	<b>30,258</b>	<b>30,740</b>	<b>159,580</b>	<b>258,817</b>	<b>90,481</b>	<b>6,549</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Печенье</i>	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>274</b>	<b>9,039</b>	<b>11,159</b>	<b>33,838</b>	<b>0,080</b>	<b>1,400</b>	<b>0,000</b>	<b>239,940</b>	<b>179,955</b>	<b>27,993</b>	<b>0,200</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Запеканка из творога</i>	150	371	26,31	18,08	25,73	0,08	0,36	67,50	220,95	351,45	36,32	1,04	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	30	0,58	1,36	3,98	0,00	0,10	8,40	18,79	15,22	2,32	0,03	369
<i>Чай с лимоном</i>	180	41	0,12	0,02	10,20	0,00	2,63	0,00	3,52	1,77	0,97	0,05	412
<b>Всего в ужин</b>	<b>360</b>	<b>442</b>	<b>27,010</b>	<b>19,455</b>	<b>39,905</b>	<b>0,082</b>	<b>3,090</b>	<b>75,900</b>	<b>243,257</b>	<b>368,438</b>	<b>39,606</b>	<b>1,118</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1750</b>	<b>1757</b>	<b>75,293</b>	<b>62,807</b>	<b>222,121</b>	<b>0,939</b>	<b>35,918</b>	<b>167,643</b>	<b>775,859</b>	<b>995,476</b>	<b>205,980</b>	<b>9,686</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша рисовая молочная вязкая</i>	210	288	7,960	8,410	45,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
<i>Какао с молоком</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>531</b>	<b>14,080</b>	<b>19,150</b>	<b>75,480</b>	<b>0,099</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>344,834</b>	<b>337,775</b>	<b>51,986</b>	<b>1,739</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из белокачанной капусты (с луком)</i>	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	20
<i>Суп картофельный с крупой пшеничной</i>	200	86	2,030	2,050	14,930	0,128	5,280	0,000	20,132	66,828	26,480	0,994	86
<i>Шницели рубленые</i>	80	185	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299
<i>Пюре гороховое</i>	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>703</b>	<b>46,322</b>	<b>17,231</b>	<b>102,090</b>	<b>0,942</b>	<b>16,248</b>	<b>45,067</b>	<b>171,267</b>	<b>491,653</b>	<b>140,465</b>	<b>18,440</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка Школьная</i>	60	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<i>Сок фруктовый</i>	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>308</b>	<b>5,610</b>	<b>2,320</b>	<b>66,162</b>	<b>0,130</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>53,490</b>	<b>70,094</b>	<b>37,396</b>	<b>1,680</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	200	291	12,384	13,343	30,272	0,067	0,187	95,976	139,432	146,630	33,192	1,520	220
<i>Чай с лимоном</i>	180	41	0,120	0,020	10,200	0,003	2,630	0,000	3,518	1,772	0,969	0,049	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>410</b>	<b>402</b>	<b>14,884</b>	<b>13,663</b>	<b>54,972</b>	<b>0,103</b>	<b>2,817</b>	<b>95,976</b>	<b>148,950</b>	<b>167,902</b>	<b>38,361</b>	<b>1,899</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1805</b>	<b>1944</b>	<b>80,895</b>	<b>52,364</b>	<b>298,704</b>	<b>1,274</b>	<b>26,674</b>	<b>235,043</b>	<b>718,541</b>	<b>1067,424</b>	<b>268,207</b>	<b>23,757</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша молочная жидкая "Геркулес"</i>	210	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>492</b>	<b>14,720</b>	<b>20,450</b>	<b>62,270</b>	<b>0,238</b>	<b>3,700</b>	<b>95,003</b>	<b>362,926</b>	<b>369,301</b>	<b>82,246</b>	<b>1,883</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из картофеля</i>	30	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,00	7,905	0	0	0,247	26
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	205	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
<i>Фрикадельки мясные в соусе</i>	120	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	53,760	157,790	21,066	1,662	305
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	243	8,601	6,091	38,686	0,302	0,000	20,002	16,565	210,407	140,100	4,712	330
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>	<b>733,744</b>	<b>25,83476</b>	<b>22,98381</b>	<b>105,8135</b>	<b>0,568348</b>	<b>101,818</b>	<b>45,70228</b>	<b>148,5335</b>	<b>484,8265</b>	<b>207,8962</b>	<b>9,935782</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Бутерброд с повидлом</i>	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
<i>Чай с сахаром</i>	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>255</b>	<b>198</b>	<b>2,557</b>	<b>3,952</b>	<b>38,067</b>	<b>0,050</b>	<b>0,133</b>	<b>0,000</b>	<b>11,253</b>	<b>0,013</b>	<b>0,010</b>	<b>0,871</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Пудинг из творога запеченый</i>	150	383	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Кисель из вишни</i>	180	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396
<b>Всего в ужин</b>	<b>360</b>	<b>513</b>	<b>23,420</b>	<b>17,536</b>	<b>65,208</b>	<b>0,105</b>	<b>2,037</b>	<b>8,400</b>	<b>31,371</b>	<b>23,370</b>	<b>6,060</b>	<b>0,158</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>1937</b>	<b>66,531</b>	<b>64,922</b>	<b>271,359</b>	<b>0,961</b>	<b>107,688</b>	<b>149,105</b>	<b>554,084</b>	<b>877,511</b>	<b>296,212</b>	<b>12,848</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
Чай с молоком	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>529</b>	<b>15,420</b>	<b>18,460</b>	<b>75,260</b>	<b>0,243</b>	<b>3,380</b>	<b>90,400</b>	<b>336,992</b>	<b>380,307</b>	<b>67,455</b>	<b>3,242</b>	
<b>ОБЕД</b>													
Салат из свеклы	30	28	0,426	1,824	2,508	0,007	2,850	0,000	13,498	15,722	8,026	0,511	34
Суп с рыбными консервами	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	29,360	128,744	35,142	0,933	95
Котлеты рубленые из курицы	80	219	12,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322
Макаронные изделия отварные с маслом	155	171	5,680	4,360	27,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
Компот из красной смородины	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>768</b>	<b>30,574</b>	<b>26,591</b>	<b>101,400</b>	<b>0,448</b>	<b>34,027</b>	<b>152,695</b>	<b>129,297</b>	<b>515,126</b>	<b>107,415</b>	<b>6,607</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
Фрукты (яблоки)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Ватрушка с творогом	50	140	6,610	3,400	20,710	0,024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	441
Кисломолочный продукт Снежок	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>340</b>	<b>260</b>	<b>9,270</b>	<b>5,835</b>	<b>42,680</b>	<b>0,066</b>	<b>14,000</b>	<b>0,000</b>	<b>22,400</b>	<b>15,400</b>	<b>12,600</b>	<b>3,080</b>	
<b>УЖИН</b>													
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	205	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>415</b>	<b>392</b>	<b>5,809</b>	<b>14,868</b>	<b>58,588</b>	<b>0,130</b>	<b>11,827</b>	<b>41,000</b>	<b>69,925</b>	<b>115,095</b>	<b>46,368</b>	<b>15,486</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1895</b>	<b>1949</b>	<b>61,073</b>	<b>65,754</b>	<b>277,928</b>	<b>0,887</b>	<b>63,234</b>	<b>284,095</b>	<b>558,614</b>	<b>1025,928</b>	<b>233,838</b>	<b>28,415</b>	



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100
<i>Какао с молоком</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>388</b>	<b>11,870</b>	<b>15,950</b>	<b>49,280</b>	<b>0,129</b>	<b>2,340</b>	<b>78,000</b>	<b>318,228</b>	<b>266,370</b>	<b>48,160</b>	<b>1,520</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	20
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	210	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	180	267	13,646	10,688	28,913	0,641	4,275	31,500	27,900	192,038	50,850	2,048	308
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>665</b>	<b>600</b>	<b>20,719</b>	<b>17,848</b>	<b>88,128</b>	<b>0,831</b>	<b>17,363</b>	<b>38,500</b>	<b>131,835</b>	<b>342,589</b>	<b>116,801</b>	<b>6,433</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Печенье</i>	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>259</b>	<b>4,240</b>	<b>6,160</b>	<b>46,035</b>	<b>0,027</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>13,997</b>	<b>13,997</b>	<b>7,998</b>	<b>2,799</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Запеканка из творога</i>	150	371	26,310	18,075	25,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Чай с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<b>Всего в ужин</b>	<b>360</b>	<b>439</b>	<b>26,950</b>	<b>19,455</b>	<b>39,165</b>	<b>0,079</b>	<b>0,490</b>	<b>75,900</b>	<b>240,057</b>	<b>366,678</b>	<b>38,646</b>	<b>1,070</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1695</b>	<b>1686</b>	<b>63,779</b>	<b>59,413</b>	<b>222,607</b>	<b>1,066</b>	<b>24,192</b>	<b>192,400</b>	<b>704,117</b>	<b>989,633</b>	<b>211,605</b>	<b>11,822</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Чай с молоком</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>513</b>	<b>14,510</b>	<b>18,300</b>	<b>72,450</b>	<b>0,154</b>	<b>3,380</b>	<b>90,400</b>	<b>325,792</b>	<b>279,707</b>	<b>45,375</b>	<b>1,332</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Огурец соленый</i>	30	1	0,048	0,006	0,090	0,007	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Суп картофельный с клецками</i>	220	70	1,680	2,690	9,710	0,088	4,600	15,732	34,280	65,336	20,058	0,861	91
<i>Плов из птицы</i>	160	304	16,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321
<i>Компот из изюма</i>	180	102	0,390	0,020	24,990	0,028	0,360	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>655</b>	<b>611</b>	<b>22,863</b>	<b>18,206</b>	<b>88,475</b>	<b>0,348</b>	<b>5,490</b>	<b>163,632</b>	<b>106,564</b>	<b>506,869</b>	<b>86,862</b>	<b>6,368</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка дорожная</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>282</b>	<b>9,189</b>	<b>11,979</b>	<b>34,468</b>	<b>0,054</b>	<b>0,600</b>	<b>39,990</b>	<b>247,938</b>	<b>183,954</b>	<b>27,993</b>	<b>0,200</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Рыба запеченая в омлете</i>	80	141	19,05	5,45	3,86	0,18	0,48	0,00	66,60	0,00	0,00	1,58	263
<i>Картофель отварной</i>	150	143	2,86	4,32	23,01	0,24	21,00	21,00	21,26	117,55	45,99	1,81	136
<i>Компот из яблок</i>	180	88	0,14	0,14	21,49	0,01	1,55	0,00	7,08	4,50	3,68	0,90	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,38	0,30	14,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
<b>Всего в ужин</b>	<b>457</b>	<b>442</b>	<b>24,431</b>	<b>10,208</b>	<b>62,864</b>	<b>0,461</b>	<b>23,030</b>	<b>21,000</b>	<b>100,933</b>	<b>141,541</b>	<b>53,866</b>	<b>4,619</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1792</b>	<b>1849</b>	<b>70,993</b>	<b>58,693</b>	<b>258,257</b>	<b>1,017</b>	<b>32,500</b>	<b>315,022</b>	<b>781,227</b>	<b>1112,071</b>	<b>214,096</b>	<b>12,519</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>17927</b>	<b>18589</b>	<b>660,209</b>	<b>608,858</b>	<b>2584,096</b>	<b>10,003</b>	<b>495,926</b>	<b>7371,158</b>	<b>6481,159</b>	<b>10038,335</b>	<b>2411,343</b>	<b>186,239</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1793</b>	<b>1859</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	<b>258</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>737</b>	<b>648</b>	<b>1004</b>	<b>241</b>	<b>19</b>	