

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
Каша "Дружба" вязкая на молоке	210	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	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
Всего в завтрак	400	447	11,194	16,579	63,260	0,179	1,520	75,327	234,254	258,900	47,149	1,643	
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	67	3,365	1,817	9,401	0,081	6,711	0,300	19,020	69,705	21,690	0,767	90
Суфле куриное	78	190	13,210	14,190	2,450	0,132	0,030	232,200	63,741	328,396	33,331	3,281	327
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 свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	603	618	25,817	22,389	76,293	0,373	18,412	252,532	129,556	501,844	88,411	6,240	
ПОЛДНИК													
Булочка домашняя	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452
Сок фруктовый	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	258	4,390	6,260	46,010	0,030	6,000	0,024	33,632	68,681	14,289	2,898	
УЖИН													
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
Винегрет овощной	50	47	0,680	3,091	4,221	0,040	5,131	0,000	19,656	28,912	12,999	0,563	46
Омлет натуральный	85	157	7,520	13,460	1,510	0,111	0,150	415,600	112,490	311,630	21,220	3,791	229
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Всего в ужин	445	397	10,673	17,327	49,928	0,228	19,581	415,600	176,149	384,888	57,917	19,380	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1648	1720	52,074	62,555	235,490	0,811	45,512	743,483	573,591	1214,313	207,766	30,161	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<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>	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	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
Всего в завтрак	400	508,75	14,215	17,969	70,100	0,169	3,155	87,000	223,588	263,475	42,986	1,340	
ОБЕД													
<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>	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	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>	130	211	7,453	5,278	33,523	0,262	0,000	17,333	14,354	182,328	121,404	4,083	330
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	580	631	24,707	20,176	86,089	0,453	81,569	46,050	111,783	451,044	181,124	8,441	
ПОЛДНИК													
<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>	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в полдник	190	151	2,523	3,657	15,393	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	
УЖИН													
<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>	150	81	0,083	0,030	20,187	0,002	2,288	0,000	10,380	7,110	2,040	0,155	396
Всего в ужин	330	494	23,373	17,530	60,667	0,103	2,678	8,400	29,169	22,326	4,356	0,189	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1500	1785	64,817	59,331	232,248	0,724	87,426	141,450	364,804	736,855	228,473	9,970	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<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>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	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
Всего в завтрак	400	504	14,768	18,748	69,053	0,213	3,372	90,333	335,374	403,828	66,483	2,049	
ОБЕД													
<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>	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	83
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	160	249	18,822	17,249	4,692	0,333	0,013	58,652	49,721	143,298	19,462	1,453	319
<i>Компот из изюма</i>	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	530	533	25,673	22,413	55,071	0,582	6,591	58,652	104,046	259,445	65,836	3,859	
ПОЛДНИК													
<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</i>													
<i>Ряженка</i>	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	257	7,740	10,730	32,370	0,044	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	
УЖИН													
<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>Каша рассыпчатая перловая</i>	130	159,12	3,862	3,761	27,464	0,035	0,000	18,200	16,705	134,251	16,458	0,750	330
<i>Чай с сахаром</i>	150	31,654	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Всего в ужин	380	367	18,102	11,298	48,294	0,147	0,165	52,200	62,470	325,861	45,365	1,891	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1510	1660	66,283	63,189	204,788	0,986	10,578	231,185	687,890	1127,134	198,684	7,949	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<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>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	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
Всего в завтрак	400	504	15,754	19,119	67,390	0,305	3,180	87,327	308,348	377,324	135,303	4,226	
ОБЕД													
<i>Огурец соленый</i>	30	1	0,048	0,006	0,09	0,01	0,12	0	0	0	0	0	0
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
<i>Макаронник с печенью</i>	160	271	13,310	8,320	36,010	0,250	5,570	4401,000	26,100	241,900	33,000	5,140	309
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	530	503	17,801	12,311	78,386	0,365	13,953	4406,040	86,445	328,792	65,572	19,093	
ПОЛДНИК													
<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</i>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	350	333	5,530	5,370	66,080	0,127	20,010	0,000	49,300	25,900	18,600	5,920	
УЖИН													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе</i>	160	156	3,831	6,507	20,649	0,193	4,578	36,267	36,542	125,759	39,646	1,520	163
<i>Компот из кураги</i>	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	330	288	5,736	6,723	50,626	0,240	4,878	36,267	65,383	165,050	61,990	2,400	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1610	1629	44,822	43,523	262,482	1,037	42,020	4529,634	509,476	897,066	281,465	31,639	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная жидкая на молоке</i>	210	187	4,590	4,900	31,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	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
Всего в завтрак	400	408	9,415	14,459	57,840	0,233	0,975	58,000	31,834	172,750	45,500	1,821	
ОБЕД													
<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>	150	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	12,817	54,131	19,476	0,498	79
<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>	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	600	541	26,990	15,791	70,620	0,510	28,560	29,400	148,457	216,007	75,789	5,627	
ПОЛДНИК													
<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>	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	249	7,590	9,910	31,840	0,060	1,050	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	
УЖИН													
<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>	150	34	0,10	0,02	8,47	0,00	2,18	0,00	2,92	1,47	0,80	0,04	412
Всего в ужин	330	435,03	26,990	19,452	38,171	0,081	2,643	75,900	242,659	368,137	39,441	1,110	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	1633	70,985	59,611	198,471	0,884	33,228	163,300	602,950	891,894	181,730	8,707	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<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>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	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
Всего в завтрак	400	513	13,468	18,618	72,843	0,095	3,372	90,333	322,174	318,908	48,003	1,697	
ОБЕД													
<i>Салат из белокочанной 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>	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	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>	130	136	18,040	3,800	15,840	0,519	0,000	16,000	52,224	131,376	50,688	0,008	199
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	580	585	35,643	16,745	79,643	0,747	14,868	41,067	144,521	417,547	113,323	15,285	
ПОЛДНИК													
<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>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	210	251	5,760	1,920	52,620	0,105	6,000	0,000	24,000	56,600	25,400	2,980	
УЖИН													
<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>	150	34	0,100	0,017	8,466	0,002	2,183	0,000	2,920	1,471	0,804	0,041	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Всего в ужин	370	372	14,063	13,560	48,398	0,101	2,370	95,976	146,952	165,501	40,596	1,960	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	1721	68,935	50,843	253,504	1,048	26,609	227,376	637,647	958,555	227,322	21,922	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<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>	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	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
Всего в завтрак	400	485,75	14,245	20,049	59,870	0,252	3,505	92,000	261,678	353,785	79,846	1,885	
ОБЕД													
<i>Салат из картофеля</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>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	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>	130	211	6,453	5,278	33,523	0,262	0,000	17,333	14,354	182,328	121,404	4,083	330
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	620	619,878	21,311	20,642	84,349	0,475	85,009	41,683	126,868	419,006	174,689	8,302	
ПОЛДНИК													
<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>	150	31	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в полдник	205	187	2,540	3,947	35,440	0,050	0,125	0,000	11,165	0,010	0,007	0,871	
УЖИН													
<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>	150	83	0,108	0,030	20,607	0,003	1,373	0,000	10,485	6,795	3,120	0,104	396
Всего в ужин	330	496	23,398	17,530	61,087	0,104	1,763	8,400	29,274	22,011	5,436	0,138	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная вязкая на молоке</i>	210	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
<i>Чай с молоком</i>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	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
Всего в завтрак	400	514	14,974	18,069	72,870	0,240	3,180	87,327	318,348	366,324	65,303	3,226	
ОБЕД													
<i>Салат из свеклы</i>	30	28,2	0,426	1,824	2,508	0,007	2,85	0,00	13,498	15,722	8,026	0,511	34
<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	22,020	96,558	26,357	0,700	95
<i>Котлеты рубленные из курицы</i>	80	219	12,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322
<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 красной смородины</i>	150	7	0,022	0,009	1,661	0,001	1,934	0,002	0,871	0,757	0,711	0,030	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	605	615	26,762	24,540	69,672	0,365	10,919	147,269	107,126	452,368	83,856	5,456	
ПОЛДНИК													
<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>Ватрушка с творогом</i>	50	140	6,610	3,400	20,710	0,024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	441
<i>Кисломолочный продукт Снежок</i>	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	340	260	9,270	5,835	42,680	0,066	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	
УЖИН													
<i>Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)</i>	155	166	2,290	11,000	14,440	0,070	8,670	31,000	32,900	61,800	27,800	0,980	148
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	325	298	4,203	11,217	44,917	0,105	8,970	31,000	54,503	90,745	38,898	12,925	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1670	1687	55,209	59,661	230,139	0,776	37,068	265,597	502,377	924,837	200,656	24,688	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<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>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	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
Всего в завтрак	390	370	11,258	15,418	46,643	0,125	2,102	74,333	295,568	247,503	44,177	1,478	
ОБЕД													
<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>	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	160	237	12,130	9,500	25,700	0,570	3,800	28,000	24,800	170,700	45,200	1,820	308
<i>Компот из кураги</i>	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	530	486	16,823	15,015	68,267	0,703	13,731	33,040	104,962	279,246	94,252	4,964	
ПОЛДНИК													
<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>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	253	3,990	6,160	44,890	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	150	371	23,310	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>	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в ужин	330	433	23,940	19,452	37,585	0,079	0,485	75,900	240,004	366,676	38,644	1,070	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	1541	56,011	56,044	197,385	0,922	22,318	183,273	651,034	903,925	183,073	9,612	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 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	
ЗАВТРАК													
<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>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	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
Всего в завтрак	400	498,137	14,064	17,909	70,060	0,151	3,180	87,327	307,148	265,724	43,223	1,316	
ОБЕД													
<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>	150	48	1,146	1,835	6,622	0,060	3,137	10,729	23,379	44,559	13,680	0,587	91
<i>Плов из птицы</i>	160	304	13,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321
<i>Компот из изюма</i>	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	530	527	17,419	17,077	70,632	0,282	3,967	158,629	87,911	459,895	72,247	5,412	
ПОЛДНИК													
<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>	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	257	7,740	10,730	32,370	0,044	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	
УЖИН													
<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>Картофель отварной</i>	150	143	2,861	4,318	23,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136
<i>Компот из яблок</i>	150	73,304	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	447	404	23,608	10,085	54,435	0,458	22,771	21,000	98,351	138,690	55,652	4,539	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1577	1686	62,831	55,801	227,498	0,935	30,368	296,956	679,410	1002,309	192,122	11,418	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	15610	16849	603,461	572,726	2282,750	9,004	425,529	6924,337	5638,161	9451,699	2161,270	167,260	
Среднее значение за период	1561	1685	60	57	228	1	43	692	564	945	216	17	