

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»

Комбинат школьного питания №1



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад № 210»

г.о. Самара



/Е.А.Тишина/

**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

01.03.2022 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: весенне-летний

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	
ЗАВТРАК													
<i>Каши "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
Всего в завтрак	430	462	11,640	16,970	65,650	0,182	1,720	78,400	252,898	272,883	49,301	1,659	
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 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>	50	164	5,550	11,550	0,250	0,090	0,000	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	291
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	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 свежих фруктов</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
Всего в обед	675	671	17,955	22,204	86,115	0,342	21,108	40,038	103,598	247,220	67,838	4,345	
ПОЛДНИК													
<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
Всего в полдник	250	264	4,640	6,260	47,155	0,042	3,999	0,024	37,129	72,178	16,287	3,597	
УЖИН													
<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
Всего в ужин	485	437	11,540	17,431	58,941	0,230	19,641	415,600	180,958	389,302	56,419	21,624	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1840	1835	45,775	62,865	257,861	0,796	46,468	534,062	574,582	981,583	189,845	31,226	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

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	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>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
Всего в завтрак	430	515	14,690	18,370	72,500	0,155	3,350	90,003	324,836	278,991	45,386	1,338	
ОБЕД													
<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,850	0,000	6,059	10,728	4,990	0,178	13
<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>	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>	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	
Всего в обед	685	705	26,905	21,425	101,431	0,477	101,510	42,400	118,743	476,366	190,171	9,142	
ПОЛДНИК													
<i>Пряники</i>	50	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
Всего в полдник	250	161	2,540	3,662	18,020	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	200	449	29,519	19,920	37,936	0,080	0,381	132,264	241,482	377,153	44,890	1,242	250
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из красной смородины</i>	200	108	0,110	0,040	26,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396
Всего в ужин	450	607	30,596	22,228	71,488	0,089	3,598	146,271	286,653	412,005	51,472	1,505	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1815	1989	74,731	65,685	263,439	0,721	108,491	278,674	730,585	1167,376	287,039	11,986	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

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	
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>	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
Всего в завтрак	430	522	15,380	19,280	71,690	0,217	3,610	94,000	358,034	422,695	70,466	2,091	
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>	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	
Всего в обед	655	653	31,038	25,900	73,676	0,718	7,815	66,000	126,334	323,644	84,584	4,893	
ПОЛДНИК													
<i>Ватрушка с повидлом</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
Всего в полдник	250	282	9,189	11,979	34,468	0,054	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	
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>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>	40	94	3,160	0,400	19,320	0,064	0,000	0,000	9,200	34,800	13,200	0,800	0
Всего в ужин	450	471	19,481	13,115	68,754	0,170	0,170	61,000	51,783	269,957	51,844	2,068	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1785	1928	75,087	70,273	248,588	1,159	12,195	260,990	784,089	1200,250	234,887	9,251	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

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		
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>	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	
Всего в завтрак	430	519	16,200	19,510	69,780	0,308	3,380	90,400	326,992	391,307	137,455	4,242		
ОБЕД														
<i>Салат из свежих помидоров с луком репчатым</i>	30	24	0,342	1,854	1,416	0,024	6,126	0,000	11,074	11,654	5,946	1,357	14	
<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>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	130	143	4,764	3,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335	
<i>Бефстроганов из печени</i>	120	187	15,510	12,430	3,290	0,030	0,010	20,000	33,400	116,800	20,500	0,990	278	
<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		
Всего в обед	735	670	27,441	23,571	86,596	0,292	17,556	43,774	136,514	294,843	80,708	20,472		
ПОЛДНИК														
<i>Фрукты</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	64	0,750	0,000	15,150	0,020	3,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418	
Всего в полдник	350	319	5,530	5,370	62,180	0,132	17,010	0,000	49,300	25,900	18,600	5,920		
УЖИН														
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе</i>	200	196	4,789	8,133	25,811	0,241	5,722	45,333	45,678	157,199	49,558	1,900	163	
<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>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0,00	
Всего в ужин	430	415	9,137	8,654	74,999	0,349	6,082	45,333	72,195	224,479	73,805	3,453		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1945	1923	58,308	57,105	293,555	1,082	44,028	179,508	585,000	936,529	310,568	34,087		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 5

Сезон: весенне-летний

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	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная 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
Всего в завтрак	430	414	9,890	14,860	60,240	0,219	1,170	61,003	133,082	188,266	47,900	1,819	
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>	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	
Всего в обед	710	627	29,354	17,333	88,138	0,558	30,258	30,740	159,580	258,817	90,481	6,549	
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>	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
Всего в полдник	250	274	9,039	11,159	33,838	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35,15	24,15	34,37	0,10	0,48	90,18	295,19	469,54	48,52	1,38	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,97	2,27	6,64	0,01	0,17	14,01	31,33	25,37	3,86	0,06	369
<i>Чай с лимоном</i>	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412
Всего в ужин	450	602,681	40,627	27,556	48,715	0,117	4,318	104,197	439,070	680,450	151,467	19,859	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1840	1918	88,910	70,908	230,931	0,974	37,145	195,940	971,672	1307,488	317,841	28,427	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: весенне-летний

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	Ca	P	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>	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
Всего в завтрак	430	531	14,080	19,150	75,480	0,099	3,610	94,000	344,834	337,775	51,986	1,739	
ОБЕД													
<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 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	
Всего в обед	705	703	46,322	17,231	102,204	0,943	15,498	45,067	168,530	492,741	141,215	18,429	
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>	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418
Всего в полдник	260	308	5,610	2,320	66,162	0,130	3,999	0,000	53,490	70,094	37,396	1,680	
УЖИН													
<i>Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)</i>	205	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
<i>Чай с лимоном</i>	200	57	4,510	1,140	7,710	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99,080	18,420	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0
Всего в ужин	455	394	11,497	16,189	51,006	0,183	15,137	41,010	167,586	310,862	152,381	20,718	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1850	1936	77,508	54,890	294,852	1,355	38,244	180,077	734,440	1211,472	382,977	42,566	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: весенне-летний

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	Ca	P	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>	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
Всего в завтрак	430	492	14,720	20,450	62,270	0,238	3,700	95,003	362,926	369,301	82,246	1,883	
ОБЕД													
<i>Огурец свежий</i>	30	3	0,240	0,030	0,510	0,006	1,050	0,000	6,900	7,200	4,200	0,180	71
<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>	130	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	
Всего в обед	730	708,744	25,56576	21,44081	103,3905	0,547348	98,17	45,70228	147,5285	492,0265	212,0962	9,868782	
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>	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
Всего в полдник	255	198	2,557	3,952	38,067	0,050	0,133	0,000	11,253	0,013	0,010	0,871	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога запеченый</i>	200	509	30,204	21,466	48,545	0,129	0,386	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из свежей ягоды</i>	200	111	0,144	0,040	27,476	0,004	1,830	0,000	13,980	9,060	4,160	0,138	396
Всего в ужин	450	670	31,315	23,774	82,658	0,140	2,382	14,007	45,311	34,433	8,022	0,195	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1865	2069	74,158	69,617	286,385	0,975	104,386	154,712	567,018	895,774	302,374	12,818	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

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	
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>	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
Всего в завтрак	430	529	15,420	18,460	75,260	0,243	3,380	90,400	336,992	380,307	67,455	3,242	
ОБЕД													
<i>Салат из помидоров и огурцов с луком</i>	30	21	0,290	1,840	0,920	0,010	5,730	0,000	8,030	0,000	0,000	0,230	15
<i>Суп с рыбными консервами</i>	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	29,360	128,744	35,142	0,933	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>Капуста тушеная</i>	150	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>	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393
<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	0
Всего в обед	705	761	30,438	26,607	99,812	0,451	36,907	152,695	123,829	499,404	99,389	6,326	
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>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>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	299	6,300	8,695	48,930	0,057	14,000	0,024	45,532	73,581	20,889	3,878	
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>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0,00
Всего в ужин	450	541,329	17,003	13,934	86,485	0,159	0,913	95,976	183,435	213,657	67,185	3,220	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1925	2131	69,161	67,696	310,487	0,910	55,200	339,095	689,788	1166,949	254,918	16,666	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: весенне-летний

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	
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>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
Всего в завтрак	430	531	15,51	19,15	73,96	0,16	3,61	94	350,114	309,175	56,386	1,739	
ОБЕД													
<i>Салат из свеклы</i>	30	28	0,426	1,824	2,508	0,007	2,850	0,000	13,498	15,722	8,026	0,511	34
<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>Пюре картофельное</i>	130	130	3,010	4,100	20,410	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	100	222	14,550	16,790	2,890	0,030	0,920	0,000	21,810	154,150	22,030	3,060	293
<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	
Всего в обед	615	695	24,811	28,344	84,843	0,410	33,350	32,740	165,012	419,017	119,921	22,556	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка дорожная</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
Всего в полдник	250	259	4,240	6,160	46,035	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	200	495,656	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50,025	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Чай с сахаром</i>	200	42,205333	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411
Всего в ужин	450	588	36,184	26,438	51,512	0,107	0,681	104,187	326,873	494,923	52,397	1,441	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	2074	80,745	80,092	256,350	0,704	41,640	230,927	855,996	1237,112	236,702	28,535	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: весенне-летний

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	
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>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
Всего в завтрак	420	370	10,870	15,100	47,770	0,123	2,110	74,400	293,906	236,902	37,149	1,113	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,000	8,970	16,414	11,460	0,385	41
<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	70	1,680	2,690	9,710	0,088	4,600	15,732	34,280	65,336	20,058	0,861	91
<i>Биточки из птицы</i>	80	196	9,980	14,896	5,892	0,028	0,740	58,036	35,216	77,892	10,488	0,828	325
<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>Компот из яблок</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	
Всего в обед	705	724	20,770	23,745	106,787	0,272	7,578	100,768	108,275	302,330	83,605	4,722	
ПОЛДНИК													
<i>Пряник</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
Всего в полдник	250	282	9,189	11,979	34,468	0,054	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	
УЖИН													
<i>Рыба запеченная 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>	40	94	3,16	0,40	19,32	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00
Всего в ужин	450	466	25,211	10,308	67,684	0,492	23,030	21,000	104,133	156,841	62,866	5,089	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1825	1842	66,040	61,131	256,709	0,940	33,318	236,158	754,252	880,027	211,613	11,123	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ													
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	18435	19644	710,423	660,263	2699,158	9,615	521,114	2590,143	7247,422	10984,559	2728,763	226,685	
Среднее значение за период	1844	1964	71	66	270	1	52	259	725	1098	273	23	