

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 приготавливаемых блюд
для питания детей 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний 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.)

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				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК													
<i>Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	237	7,520	7,080	22,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
<i>Чай черный 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>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	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	411	10,030	14,650	46,800	0,164	0,550	60,000	141,578	189,163	36,421	1,567	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Икра кабачковая</i>	30	23	0,360	1,416	2,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54
<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	107	6,390	4,210	11,050	0,226	4,650	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	83
<i>Сосиски отварные</i>	50	164	7,550	17,550	0,250	0,090	0,000	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	291
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	171	5,680	4,360	25,250	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	0
<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	680	699	25,015	28,316	87,571	0,507	9,850	40,038	103,991	289,586	82,896	4,414	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
<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	266	4,390	6,980	46,265	0,087	3,999	0,000	23,297	46,097	21,098	3,399	
УЖИН													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром</i>	200	196	6,789	9,133	22,811	0,241	5,722	45,333	45,678	157,199	49,558	1,900	163
<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
Всего в ужин	450	446	11,409	9,724	79,023	0,333	6,448	45,333	89,681	224,226	83,551	3,600	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1910	1876	51,344	59,670	272,359	1,101	24,847	145,371	365,546	756,071	227,966	14,880	

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				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каши гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
<i>Какао с молоком и сахаром</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 сливочным</i>	30/10	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	537	17,200	20,360	71,290	0,314	3,610	94,000	351,314	420,775	148,466	4,649	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,00	8,97	16,414	11,46	0,385	41
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	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>	60/60	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	53,760	157,790	21,066	1,662	305
<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 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	750	707	20,490	20,519	109,785	0,275	9,358	52,700	143,711	362,579	97,931	19,209	
ПОЛДНИК													
<i>Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком</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 черный 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>Запеканка из творога</i>	200	496	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	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из смеси свежих ягод</i>	200	108	0,110	0,040	16,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00
Всего в ужин	480	725	38,597	26,756	72,411	0,157	3,698	104,187	347,260	530,490	65,007	2,245	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2015	2220	79,344	71,587	304,253	0,805	20,799	250,887	860,538	1320,857	315,414	28,874	

Примерное 10-ти дневное циклическое 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				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	8,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</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 сливочным</i>	30/10	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	13,690	18,370	72,500	0,155	3,350	90,003	324,836	278,991	45,386	1,338	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из кукурузы</i>	30	30	0,860	1,850	2,410	0,030	2,790	0,000	5,600	17,330	5,860	0,200	12
<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>Капуста тушеная</i>	150	138	3,060	5,520	11,835	0,045	25,620	0,000	88,125	61,035	31,275	1,245	143
<i>Котлеты рубленые из курицы</i>	80	219	8,573	9,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322
<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	705	734	24,728	24,917	84,617	0,431	126,367	132,667	198,995	524,566	122,647	6,873	
ПОЛДНИК													
<i>Пряники</i>	50	147	1,994	2,108	34,218	0,050	0,000	28,056	8,567	30,411	10,321	0,618	489
<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	223	6,344	5,858	40,518	0,080	0,450	58,056	194,567	168,411	31,321	0,768	
УЖИН													
<i>Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком</i>	50	62	9,072	14,690	8,808	0,120	9,638	250,000	65,857	231,064	29,689	3,046	26
<i>Омлет натуральный</i>	100	83	9,758	12,379	1,847	0,054	0,181	227,198	72,160	158,043	11,297	1,847	229
<i>Чай черный 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
<i>Фрукт сезонный</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Всего в ужин	500	315	21,830	27,949	48,335	0,249	23,849	477,198	166,735	424,019	57,795	8,304	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1935	1840	67,092	77,094	258,670	0,925	158,016	757,924	892,133	1402,987	261,149	19,182	

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	
ЗАВТРАК													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	135	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100
<i>Чай черный с молоком и сахаром</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 сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	435	362	13,588	14,128	47,693	0,110	2,178	54,400	284,606	225,652	35,049	0,493	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат овощной с яблоками и свеклой</i>	30	10,68	0,3513	0,06	2,1858	0,0099	6,741	0	9,84	8,766	5,235	0,3855	38
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным</i>	150	174	4,457	4,340	28,689	0,041	0,000	21,000	19,275	154,905	18,990	0,866	330
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60/60	179	12,420	15,410	3,960	0,040	0,600	16,000	29,200	124,200	27,200	1,150	293
<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	
Всего в обед	750	679	24,043	25,440	93,270	0,267	18,761	44,000	149,670	427,114	112,142	6,529	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	30,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
<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	260	278	5,220	4,810	50,505	0,097	4,009	0,000	30,397	13,997	7,998	3,539	
УЖИН													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	10,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	123	2,861	7,318	21,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136
<i>Компот из смеси свежей ягоды</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>	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	460	452	17,699	15,249	68,442	0,408	44,360	55,028	84,132	344,421	93,359	3,910	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2005	1824	61,049	59,627	272,610	0,892	73,308	153,428	555,805	1018,184	252,548	16,371	

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	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	167	3,590	4,900	30,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
<i>Какао с молоком и сахаром</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 сливочным</i>	30/10	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	410	9,710	15,640	60,700	0,224	1,430	65,000	158,360	218,450	58,900	2,220	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
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>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>Плов из птицы</i>	160	236	9,250	11,780	22,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321
<i>Компот из яблок с вишней</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	635	552	15,663	18,150	79,273	0,308	11,928	147,900	104,828	473,063	84,601	6,732	
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>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	260	272	10,809	6,919	41,568	0,170	1,400	0,000	253,440	226,055	47,393	1,080	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	200	410	20,28	21,47	48,55	0,13	0,39	136,00	259,80	381,40	45,80	1,94	249
<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 черный с сахаром и 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
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00
Всего в ужин	460	572	23,737	24,054	79,872	0,187	3,182	150,007	301,549	434,645	60,531	2,646	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1885	1859	60,419	64,763	274,113	0,899	21,940	362,907	825,177	1359,213	255,425	14,578	

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				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	7,960	8,410	41,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
<i>Чай черный 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>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	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	10,470	15,980	65,120	0,075	2,210	72,000	209,192	224,587	28,095	1,240	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови</i>	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,00	7,986	16,11	10,989	0,214	42
<i>Суп картофельный с крупой пшениной</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	165	11,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299
<i>Пюре гороховое</i>	150	150	22,300	3,500	16,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0,270	0,110	17,940	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	
Всего в обед	705	633	41,146	15,826	92,932	0,953	36,606	45,095	151,302	492,816	149,183	4,937	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
<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	250	317	3,990	7,380	58,662	0,100	3,999	0,000	49,290	56,094	31,096	1,400	
УЖИН													
<i>Рагу из овощей (с соусом томатным)</i>	200/5	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
<i>Яйцо вареное</i>	20	32	2,550	2,300	0,150	0,035	0,000	125,000	27,500	96,000	6,000	1,250	227
<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
Всего в ужин	475	502	10,199	17,439	75,460	0,220	12,193	166,000	115,016	244,762	76,761	4,246	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1960	1967	66,304	56,625	304,874	1,358	59,008	283,095	531,800	1025,259	289,134	13,723	

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	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</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 сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	435	533	18,318	17,558	75,233	0,231	3,418	70,003	326,736	368,341	65,366	2,628	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
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>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</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>	60/60	187	15,510	12,430	3,290	0,030	0,010	20,000	33,400	116,800	20,500	0,990	278
<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	630	27,267	21,563	81,470	0,275	96,720	41,774	113,077	272,996	74,275	5,018	
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>Чай черный 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	221	3,707	6,282	37,467	0,015	0,033	0,024	23,485	58,194	8,299	0,799	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	200	383	20,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	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>	200	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0
Всего в ужин	480	583	23,790	17,836	79,698	0,153	2,037	8,400	38,271	49,470	15,960	0,758	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1995	2020	73,581	63,239	286,568	0,684	106,208	120,201	508,569	756,001	167,900	11,103	

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	
ЗАВТРАК													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	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 и сахаром</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 сливочным</i>	30/10	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	15,510	19,150	73,960	0,160	3,610	94,000	350,114	309,175	56,386	1,739	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат Витаминный</i>	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0	8,97	16,414	11,46	0,385	41
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	200	115	2,846	6,674	11,034	0,084	4,600	16,840	26,720	57,780	20,280	0,000	91
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	150/30	281	17,180	19,410	5,280	0,375	0,015	66,000	55,950	161,250	21,900	1,635	318
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0,390	0,020	21,390	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	0
Всего в обед	655	644	25,485	26,868	67,215	0,579	6,853	82,840	134,190	319,774	90,090	4,166	
ПОЛДНИК													
<i>Фрукт сезонный</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 "Школьная"</i>	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<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	292	7,670	4,355	55,540	0,132	14,000	0,000	35,900	61,500	32,000	3,960	
УЖИН													
<i>Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом</i>	60/20	58	7,010	0,870	5,430	0,060	0,460	3,000	17,600	104,100	17,700	0,530	277
<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 черный 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
<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	
Всего в ужин	380	380	13,108	6,567	67,121	0,119	0,493	30,000	25,318	184,558	38,245	1,388	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1905	1900	62,273	56,940	276,536	1,000	28,956	206,840	552,522	882,007	220,721	13,153	

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				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
<i>Чай черный с молоком и сахаром</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 сливочным</i>	30/10	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	490	14,540	20,380	62,220	0,237	3,730	95,400	363,882	370,017	82,235	1,877	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Винегрет</i>	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Тефтели мясные в соусе</i>	60/60	159	8,180	9,400	10,340	0,071	0,460	32,000	45,175	175,640	21,461	1,847	304
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</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>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	730	713	22,866	22,162	105,430	0,520	14,958	56,333	153,987	502,135	197,880	23,680	
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>	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	496	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	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Компот из яблок с вишней</i>	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0
Всего в ужин	480	714	38,643	26,872	79,371	0,168	2,370	104,187	341,284	526,004	66,372	3,038	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1990	2230	80,789	75,574	305,756	0,962	29,057	255,920	880,149	1419,152	358,485	33,295	

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				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</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 сливочным</i>	30/10	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	506	14,560	18,500	70,230	0,212	3,350	90,003	332,756	392,511	59,466	1,690	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
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>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	200/5	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	17,510	73,950	26,606	0,680	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 смеси свежей ягоды</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	
Всего в обед	710	593	28,975	15,730	83,655	0,527	47,230	30,768	155,051	263,410	95,341	5,761	
ПОЛДНИК													
<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>Кисломолочный продукт Варенец</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	260	294	10,019	9,809	41,708	0,110	0,610	39,990	264,338	183,954	27,993	0,940	
УЖИН													
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	200	291	12,38	13,34	30,27	0,07	0,19	95,98	139,43	146,63	33,19	1,52	220
<i>Чай черный с сахаром и 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
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,96	0,50	24,20	0,08	0,00	0,00	11,52	43,59	16,53	1,00	0,00
Всего в ужин	450	465	20,851	14,984	62,181	0,157	3,857	95,986	263,505	375,757	148,805	20,942	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1950	1912	74,905	59,023	270,474	1,016	59,046	256,747	1022,650	1222,632	335,605	31,233	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	19550	19646	677,100	644,142	2826,213	9,641	581,185	2793,321	6994,888	11162,364	2684,346	196,392	
Среднее значение за период	1955	1965	68	64	283	1	58	279	699	1116	268	20	