

Согласовано
Начальник Управления
образования
администрации
Красногвардейского района
Белгородской области



«29» 2022 г

Утверждено
заведующей МБДОУ
«Детский сад с. Казацкое»
Л.И. Литовкина
«29» 2022 г



Примерное десяти дневное меню (холодный период времени) для детей с 10,5 часовым пребыванием, посещающих МБДОУ «Детский сад с. Казацкое» Красногвардейского района Белгородской области на 2022-2023 учебный год

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый											
Завтрак											
4/17-с	Каша манная молочная	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
Второй завтрак											
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
Обед											
5/19-с	.капуста тушеная	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	Борщ со сметаной	250	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	Макароны с маслом	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	Гуляш из куриного мяса	80	16,3300	14,1120	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	Компот из с/ф	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		32,3910	30,4330	99,0530	754,0100	128,7385	4,6737	0,3806	0,3892	59,3600
Полдник											
8/38-с	яйцо вареное оладья из печени	100	11,7360	13,6550	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	Икра кабачковая	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	Йогурт	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с	Печенье	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		25,4410	24,2750	53,9610	573,1100	393,1558	2,9149	0,2366	0,7267	5,8700
	Всего день первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	<i>Каша рисовая молочная</i>	250	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,8650	18,9500	59,5205	505,8600	282,0200	1,4835	0,1830	0,4040	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/44-с	<i>Салат из горошка</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	<i>Рыба тушеная</i>	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		36,6240	28,1580	87,5230	697,8300	196,3408	6,1262	0,5383	0,5611	50,9000
	Полдник										
8/35-с	<i>запеканка творожная</i>	150	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	<i>соус сметанный</i>	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	<i>какао</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		29,1700	32,9850	48,0900	362,3300	457,2200	1,1140	0,1899	0,7607	3,8450
	Всего день второй		79,1590	80,5930	216,1335	1662,0200	951,5808	10,9237	0,9512	1,7758	67,6050

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	Каша пшениная молочная	250	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	Бутерброд с масломи сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,5650	22,4250	72,3670	543,1100	385,0200	3,0185	0,3105	0,4740	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/43-с	Салат из свеклы	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/3-с	Рассольник с мясом и сметаной	250	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	Котлета мясная	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	каша гречневая,соус томатный	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	Кисель фрукт.-ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		29,9790	25,9440	107,4560	703,4300	113,4208	6,8262	0,5190	0,4718	27,3300
	Полдник										
8/43-с	Пирог с повидлом	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	Какао	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		15,1160	16,4075	76,2945	517,7010	326,7050	1,8360	0,3833	0,6156	28,1400
	Всего день третий		61,0600	65,1765	265,9175	1809,2410	841,1458	13,8807	1,2528	1,6014	68,4900

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	250	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,1150	19,0900	78,9620	517,2600	304,0200	1,7735	0,2440	0,6340	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/45-с	<i>Огурец соленый</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/25-с	<i>Суп гороховый</i>	250	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	<i>Плов с мясом курицы</i>	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	<i>компот</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		32,2140	26,8360	103,4920	729,3500	109,8520	7,3556	0,5460	0,3558	28,4500
	Полдник										
8/36-с	<i>Вареники ленивые</i>	120	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
2/47-с	<i>йогурт</i>	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	<i>Печенье</i>	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		29,6800	32,0550	72,4600	448,9900	360,4000	1,4710	0,6685	2,6010	2,2100
	Всего день четвертый		76,5090	78,4810	275,9140	1791,6000	790,2720	12,8001	1,4985	3,6408	43,5200

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	<i>Каша рисовая молочная</i>	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,7150	23,4600	75,8860	542,8800	399,1800	2,5075	0,3500	0,4540	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	<i>апельсин</i>	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/18-с	<i>Салат из моркови</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/26-с	<i>Суп рыбный</i>	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	<i>Жаркое по - домашнему</i>	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		35,6040	19,8700	93,8340	640,9200	112,9280	6,5239	0,5873	0,4435	59,2760
	Полдник										
8/44-с	<i>Пирог с повидлом</i>	100	7,9770	10,9070	76,9640	409,4710	60,2100	1,4440	0,2835	0,2720	0,5900
1/7-с	<i>Молоко кипяченое</i>	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		10,7770	13,4070	81,6640	467,4710	180,2100	1,5040	0,3235	0,4220	1,8900
	Всего день пятый		62,4960	57,0370	261,4840	1698,2710	711,3180	12,8354	1,2808	1,3495	69,1860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		16,4150	23,1250	77,1210	564,6300	444,7300	1,7675	0,2655	0,5090	3,6700
	Второй завтрак										
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/44-с	<i>Капуста тушеная</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/23-с	<i>Свекольник со сметаной</i>	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	<i>котлета мясная</i>	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	<i>Гречневый гарнир</i>	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	<i>Кисель фруктово-ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,075	29,343	98,2940	720,1900	99,4160	8,3403	0,6073	0,5290	35,8600
	Полдник										
7/40-с	<i>икра кабачковая</i>	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	<i>печень тушеная</i>	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	<i>Йогурт</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	Итого:		18,8030	17,9805	78,6955	550,3600	324,3050	3,7540	0,3130	0,6225	41,8000
	Всего день шестой		67,0430	70,4485	267,7605	1892,1800	878,9510	14,3118	1,2008	1,6755	84,3300

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	<i>Каша сборная молочная</i>	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,2250	19,4600	71,2734	524,6600	285,5200	2,2735	0,2560	0,4220	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/43-с	<i>Помидор соленый</i>	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/28-с	<i>Суп с клецками на бульоне</i>	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	<i>рыба тушеная</i>	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		31,2200	24,2710	93,9190	650,3700	199,9608	6,0252	0,5207	0,5563	44,6650
	Полдник										
8/37-с	<i>творожная запеканка</i>	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	<i>какао</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	<i>печенье</i>	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		28,9170	32,8400	76,9660	467,9270	384,4900	1,5570	0,2260	0,7145	3,2300
	Всего день седьмой		74,8620	77,0710	263,1584	1738,9570	885,9708	12,0557	1,0427	1,7428	60,7550

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Каша манная молочная</i>	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	<i>Груша</i>	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/19-с	<i>Салат из свеклы</i>	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	<i>борщ со сметаной</i>	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	<i>Тефтеля мясная</i>	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	<i>Каша рисовая с том. соусом</i>	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		31,8380	25,3760	100,0320	706,3100	94,7928	7,4153	0,4650	0,3885	38,1500
	Полдник										
8/45-с	<i>Блинчики с повидлом</i>	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
2/47-с	<i>Молоко кипяченое</i>	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		10,8410	13,6310	61,1520	412,6710	183,5700	2,2160	0,3419	0,4364	7,2900
	Всего день восьмой		58,3490	61,4070	244,7540	1698,4310	721,8028	13,5188	1,0689	1,3039	53,5900

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	В1	В2	С
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша геркулесовая	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,4150	20,5600	75,8860	506,8800	299,1800	2,3975	0,3100	0,4240	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/44-с	Кабачковая икра	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	Суп овощной со сметаной	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	Жаркое из мяса кур макарены	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	Кисель фрукт. - ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		24,8840	22,7410	83,6690	572,1000	125,4660	5,3623	0,4507	0,5282	92,8600
	Полдник										
8/46-с	Лапшевник с творогом, соус молочн	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
2/47-с	йогурт	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	печенье	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		21,2280	20,1900	86,0640	494,5000	375,5000	1,4690	0,6466	2,5402	1,8100
	Всего день девятый		61,0270	63,9910	266,6190	1669,4800	816,1460	11,4288	1,4473	3,5424	107,5300

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность, ккал	Минеральные вещества,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День десятый											
Завтрак											
4/14-с	Каша пшеничная молочная	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2900	22,4250	73,9710	538,3800	386,7300	2,0125	0,3080	0,4340	3,0200
Второй завтрак											
2/47-с	Апельсин	100	0,9000	0,2000	8,1000	43,0000	34,0000	0,3000	0,0400	0,0300	60,0000
Обед											
5/20-с	Салат из моркови	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/29-с	Суп карт. с мак. издел.и говяд.	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	Суфле из рыбы	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	Картофельное пюре	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		29,3410	21,3890	103,2250	655,9900	217,7928	5,5773	0,5272	0,5129	41,9000
Полдник											
8/41-с	Оладья со сметанным соусом	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	Какао на молоке	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		14,9450	16,4795	62,9335	468,7000	378,0550	1,4105	0,2420	0,5435	3,9000
	Всего день десятый		60,4760	60,4935	248,2295	1706,0700	1016,5778	9,3003	1,1172	1,5204	108,8200

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

сезон :осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800
День второй		79,1590	80,5930	216,1335	1662,0200	951,5808	10,9237	0,9512	1,7758	67,6050
День третий		61,0600	65,1765	265,9175	1809,2410	841,1458	13,8807	1,2528	1,6014	68,4900
День четвертый		76,5090	78,4810	275,9140	1791,6000	790,2720	12,8001	1,4985	3,6408	43,5200
День пятый		62,4960	57,0370	261,4840	1698,2710	711,3180	12,8354	1,2808	1,3495	69,1860
День шестой		67,0430	70,4485	267,7605	1892,1800	878,9510	14,3118	1,2008	1,6755	84,3300
День седьмой		74,8620	77,0710	263,1584	1738,9570	885,9708	12,0557	1,0427	1,7428	60,7550
День восьмой		58,3490	61,4070	244,7540	1698,4310	721,8028	13,5188	1,0689	1,3039	53,5900
День девятый		61,0270	63,9910	266,6190	1669,4800	816,1460	11,4288	1,4473	3,5424	107,5300
День десятый		60,4760	60,4935	248,2295	1706,0700	1016,5778	9,3003	1,1172	1,5204	108,8200
Итого:		674,4830	691,9065	2546,2544	17570,8200	8576,0993	122,4316	11,7594	19,7574	742,2060
В день:		67,4483	69,1907	254,6254	1757,0820	857,6099	12,2432	1,1759	1,9757	74,2206

Согласовано
Начальник Управления
образования
администрации
Красногвардейского района



Е.Н. Черняков

«29» *сентября* 2022 г

Утверждено
заведующей МБДОУ
«Детский сад с. Казацкое»



Л.И. Литовкина

2022 г

Примерное десяти дневное меню (тёплый период времени) для детей с 10,5 часовым пребыванием, посещающих МБДОУ «Детский сад с. Казацкое» Красногвардейского района Белгородской области на 2022-2023 учебный год

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша манная молочная	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/19-с	.салат из свежей капусты	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	Борщ со сметаной	250	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	Макароны с маслом	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	Гуляш из куриного мяса	80	16,3300	14,1120	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	Компот из с/ф	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		32,3910	30,4330	99,0530	754,0100	128,7385	4,6737	0,3806	0,3892	59,3600
	Полдник										
8/38-с	яйцо вареное оладья из печени	100	11,7360	13,6550	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	Икра кабачковая	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	Йогурт	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с	Печенье	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		25,4410	24,2750	53,9610	573,1100	393,1558	2,9149	0,2366	0,7267	5,8700
	Всего день первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	<i>Каша рисовая молочная</i>	250	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,8650	18,9500	59,5205	505,8600	282,0200	1,4835	0,1830	0,4040	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/44-с	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	<i>Рыба тушеная</i>	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		36,6240	28,1580	87,5230	697,8300	196,3408	6,1262	0,5383	0,5611	50,9000
	Полдник										
8/35-с	<i>запеканка творожная</i>	150	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	<i>соус сметанный</i>	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	<i>какао</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		29,1700	32,9850	48,0900	362,3300	457,2200	1,1140	0,1899	0,7607	3,8450
	Всего день второй		79,1590	80,5930	216,1335	1662,0200	951,5808	10,9237	0,9512	1,7758	67,6050

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День третий											
Завтрак											
4/18-с	Каша пшениная молочная	250	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	Бутерброд с масломи сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,5650	22,4250	72,3670	543,1100	385,0200	3,0185	0,3105	0,4740	3,0200
Второй завтрак											
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
Обед											
5/43-с	Салат из свежих овощей	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/3-с	Рассольник с мясом и сметаной	250	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	Котлета мясная	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	каша гречневая,соус томатный	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	Кисель фрукт.-ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		29,9790	25,9440	107,4560	703,4300	113,4208	6,8262	0,5190	0,4718	27,3300
Полдник											
8/43-с	Пирог с повидлом	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	Какао	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		15,1160	16,4075	76,2945	517,7010	326,7050	1,8360	0,3833	0,6156	28,1400
	Всего день третий		61,0600	65,1765	265,9175	1809,2410	841,1458	13,8807	1,2528	1,6014	68,4900

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	250	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,1150	19,0900	78,9620	517,2600	304,0200	1,7735	0,2440	0,6340	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/45-с	<i>Сежий огурец</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/25-с	<i>Суп гороховый</i>	250	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	<i>Плов с мясом курицы</i>	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	<i>компот</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		32,2140	26,8360	103,4920	729,3500	109,8520	7,3556	0,5460	0,3558	28,4500
	Полдник										
8/36-с	<i>Вареники ленивые</i>	120	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
2/47-с	<i>йогурт</i>	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	<i>Печенье</i>	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		29,6800	32,0550	72,4600	448,9900	360,4000	1,4710	0,6685	2,6010	2,2100
	Всего день четвертый		76,5090	78,4810	275,9140	1791,6000	790,2720	12,8001	1,4985	3,6408	43,5200

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	<i>Каша рисовая молочная</i>	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,7150	23,4600	75,8860	542,8800	399,1800	2,5075	0,3500	0,4540	3,0200
	Второй завтрак										
2/47-с	<i>апельсин</i>	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/18-с	<i>Салат из моркови</i>	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/26-с	<i>Суп рыбный</i>	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	<i>Жаркое по - домашнему</i>	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		35,6040	19,8700	93,8340	640,9200	112,9280	6,5239	0,5873	0,4435	59,2760
	Полдник										
8/44-с	<i>Пирог с повидлом</i>	100	7,9770	10,9070	76,9640	409,4710	60,2100	1,4440	0,2835	0,2720	0,5900
1/7-с	<i>Молоко кипяченое</i>	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		10,7770	13,4070	81,6640	467,4710	180,2100	1,5040	0,3235	0,4220	1,8900
	Всего день пятый		62,4960	57,0370	261,4840	1698,2710	711,3180	12,8354	1,2808	1,3495	69,1860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		16,4150	23,1250	77,1210	564,6300	444,7300	1,7675	0,2655	0,5090	3,6700
	Второй завтрак										
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/44-с	<i>Салат из свежей капусты</i>	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/23-с	<i>Свекольник со сметаной</i>	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	<i>котлета мясная</i>	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	<i>Гречневый гарнир</i>	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	<i>Кисель фруктово-ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,075	29,343	98,2940	720,1900	99,4160	8,3403	0,6073	0,5290	35,8600
	Полдник										
7/40-с	<i>икра кабачковая</i>	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	<i>печень тушеная</i>	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	<i>Йогурт</i>	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	Итого:		18,8030	17,9805	78,6955	550,3600	324,3050	3,7540	0,3130	0,6225	41,8000
	Всего день шестой		67,0430	70,4485	267,7605	1892,1800	878,9510	14,3118	1,2008	1,6755	84,3300

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	<i>Каша сборная молочная</i>	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,2250	19,4600	71,2734	524,6600	285,5200	2,2735	0,2560	0,4220	2,8600
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/43-с	<i>Помидор свежий</i>	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/28-с	<i>Суп с клецками на бульоне</i>	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	<i>рыба тушеная</i>	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	<i>Компот из с/ф</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		31,2200	24,2710	93,9190	650,3700	199,9608	6,0252	0,5207	0,5563	44,6650
	Полдник										
8/37-с	<i>творожная запеканка</i>	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	<i>какао</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	<i>печенье</i>	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		28,9170	32,8400	76,9660	467,9270	384,4900	1,5570	0,2260	0,7145	3,2300
	Всего день седьмой		74,8620	77,0710	263,1584	1738,9570	885,9708	12,0557	1,0427	1,7428	60,7550

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Каша манная молочная</i>	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2700	22,1000	73,4700	532,4500	424,4400	1,5875	0,2420	0,4490	3,1500
	Второй завтрак										
2/47-с	<i>Груша</i>	100	0,4000	0,3000	10,1000	47,0000	19,0000	2,3000	0,0200	0,0300	5,0000
	Обед										
5/19-с	<i>Салат из свежих овощей</i>	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	<i>борщ со сметаной</i>	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	<i>Тефтеля мясная</i>	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	<i>Каша рисовая с том. соусом</i>	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		31,8380	25,3760	100,0320	706,3100	94,7928	7,4153	0,4650	0,3885	38,1500
	Полдник										
8/45-с	<i>Блинчики с повидлом</i>	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
2/47-с	<i>Молоко кипяченое</i>	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		10,8410	13,6310	61,1520	412,6710	183,5700	2,2160	0,3419	0,4364	7,2900
	Всего день восьмой		58,3490	61,4070	244,7540	1698,4310	721,8028	13,5188	1,0689	1,3039	53,5900

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День девятый											
Завтрак											
4/17-с	Каша геркулесовая	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	Бутерброд с маслом	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		13,4150	20,5600	75,8860	506,8800	299,1800	2,3975	0,3100	0,4240	2,8600
Второй завтрак											
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,5000	21,0000	96,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
Обед											
5/44-с	Свежий огурец	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	Суп овощной со сметаной	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	Жаркое из мяса кур макароны	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	Кисель фрукт. - ягодный	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		24,8840	22,7410	83,6690	572,1000	125,4660	5,3623	0,4507	0,5282	92,8600
Полдник											
8/46-с	Лапшевник с творогом, соус молочн	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
2/47-с	йогурт	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	печенье	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		21,2280	20,1900	86,0640	494,5000	375,5000	1,4690	0,6466	2,5402	1,8100
	Всего день девятый		61,0270	63,9910	266,6190	1669,4800	816,1460	11,4288	1,4473	3,5424	107,5300

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон: : весенне-летний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День десятый											
Завтрак											
4/14-с	Каша пшеничная молочная	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,2900	22,4250	73,9710	538,3800	386,7300	2,0125	0,3080	0,4340	3,0200
Второй завтрак											
2/47-с	Апельсин	100	0,9000	0,2000	8,1000	43,0000	34,0000	0,3000	0,0400	0,0300	60,0000
Обед											
5/20-с	Салат из моркови	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/29-с	Суп карт. с мак. издел.и говяд.	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	Суфле из рыбы	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	Картофельное пюре	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		29,3410	21,3890	103,2250	655,9900	217,7928	5,5773	0,5272	0,5129	41,9000
Полдник											
8/41-с	Оладья со сметанным соусом	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	Какао на молоке	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		14,9450	16,4795	62,9335	468,7000	378,0550	1,4105	0,2420	0,5435	3,9000
	Всего день десятый		60,4760	60,4935	248,2295	1706,0700	1016,5778	9,3003	1,1172	1,5204	108,8200

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

сезон :весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800
День второй		79,1590	80,5930	216,1335	1662,0200	951,5808	10,9237	0,9512	1,7758	67,6050
День третий		61,0600	65,1765	265,9175	1809,2410	841,1458	13,8807	1,2528	1,6014	68,4900
День четвертый		76,5090	78,4810	275,9140	1791,6000	790,2720	12,8001	1,4985	3,6408	43,5200
День пятый		62,4960	57,0370	261,4840	1698,2710	711,3180	12,8354	1,2808	1,3495	69,1860
День шестой		67,0430	70,4485	267,7605	1892,1800	878,9510	14,3118	1,2008	1,6755	84,3300
День седьмой		74,8620	77,0710	263,1584	1738,9570	885,9708	12,0557	1,0427	1,7428	60,7550
День восьмой		58,3490	61,4070	244,7540	1698,4310	721,8028	13,5188	1,0689	1,3039	53,5900
День девятый		61,0270	63,9910	266,6190	1669,4800	816,1460	11,4288	1,4473	3,5424	107,5300
День десятый		60,4760	60,4935	248,2295	1706,0700	1016,5778	9,3003	1,1172	1,5204	108,8200
Итого:		674,4830	691,9065	2546,2544	17570,8200	8576,0993	122,4316	11,7594	19,7574	742,2060
В день:		67,4483	69,1907	254,6254	1757,0820	857,6099	12,2432	1,1759	1,9757	74,2206