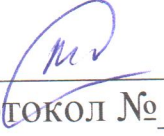
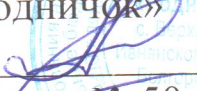


Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида
«Родничок» с.Верхопенье.

<p>Согласовано: Председатель Профсоюза</p> <p> Силина Т.И. Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.2022г</u></p>	<p>Утверждаю: Заведующий МБДОУ детский сад общеразвивающего вида «Родничок»</p> <p> Атанова А.А. Приказ № 50 от 30.08.2022 г.</p>
---	---

Циклическое меню.

Авуст

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										
4/19-с	Вермишель молочная	200	10,3010	7,8350	48,7790	314,6500	249,2500	0,8670	0,1565	0,3216	2,6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		14,7960	14,6750	80,7250	504,7300	319,1900	1,7740	0,2405	0,3836	2,6960
	Второй завтрак										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/35-с	Салат из свеж.огурцев	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,6000	0,3700	0,0190	0,0230	6,0000
6/49-с	Борщ со сметаной	200/10	6,4030	8,3380	20,6750	169,1700	69,9700	1,8730	0,1329	0,1498	45,5800
7/50-с	Плов с мясом	227/67	15,1890	14,7100	27,9700	277,8600	24,8400	1,6490	0,0914	0,1304	2,2500
1/7-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		25,2670	25,5210	79,4600	590,9100	135,0045	4,4265	0,3248	0,3497	56,8300
	Полдник										
8/64-с	Омлет	100	7,7724	9,4960	2,7320	125,2920	88,0760	1,2832	0,0550	0,2988	0,6500
1/3-с	Какао	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/67-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		14,0724	13,9485	42,1955	353,4720	214,3568	1,9446	0,1600	0,4833	1,9500
	Всего день первый		54,5354	54,5445	212,1805	1494,1120	684,5513	10,3451	0,7653	1,2566	71,4760

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети до 3-х 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											
4/19-я	Вермишель молочная	150	7,3424	6,5760	32,9820	224,8420	186,3760	0,5882	0,1110	0,2408	1,9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		10,2539	11,6210	54,7030	356,2820	232,8860	1,1732	0,1653	0,2830	2,0140
Второй завтрак											
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
Обед											
5/35-я	Салат из свеж.огурцов	40	0,3500	1,5335	1,6450	20,4350	9,6000	0,2500	0,0130	0,0150	4,0000
6/49-я	Борщ со сметаной	150/8	5,4542	7,1464	16,4670	142,5260	49,0780	1,4586	0,1093	0,1151	29,0740
7/50-я	Плов с мясом	208/58	12,3722	12,7990	17,2110	209,6660	22,3080	1,3546	0,0731	0,1104	2,2500
1/7-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		20,9964	21,8389	61,6930	490,8270	99,5860	4,5632	0,2674	0,2825	38,3240
Полдник											
8/64-я	Омлет	80	6,5024	8,3460	2,6620	109,5920	82,5760	1,0332	0,0480	0,2548	0,6500
1/3-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/67-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		12,6114	13,0310	29,4420	275,7020	269,3060	2,0162	0,1435	0,5008	2,6000
	Итого:		44,2417	46,8709	155,1480	1165,5610	616,9780	9,8426	0,6142	1,1044	52,4380
Всего день первый											

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День второй											
Завтрак											
4/17-с	Каша манная молочная	200	7,1730	8,2700	27,5693	217,7600	260,3800	0,2980	0,1010	0,3108	2,6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/5-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
Итого:			17,6400	20,1730	71,1653	534,3400	570,3200	1,3250	0,2680	0,6758	5,2960
Второй завтрак											
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
Обед											
5/28-с	Икра из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/41-с	Суп гречневый	200	5,0700	6,3900	17,1800	134,6000	26,8000	1,4000	0,1000	0,0800	15,2500
7/57-с	Рыба, тушеная с овощами	80	15,1142	4,1390	13,0110	139,9160	62,8380	1,2476	0,1512	0,1361	5,7260
3/11-с	Пюре картофельное	170	3,5824	3,5960	26,9220	149,3920	39,5760	1,3652	0,1880	0,1388	30,2600
1/6-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
Итого:			27,8126	16,5980	99,8720	566,8880	160,8640	5,7418	0,5198	0,4101	57,4360
Полдник											
8/59-с	Блинчики с маслом и сахаром	150	6,8180	8,9570	35,0500	246,4600	73,5200	0,7790	0,1270	0,1558	0,6500
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
2/67-с	Мармелад фруктовый	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
Итого:			6,8780	8,9570	58,4260	335,8900	75,4100	0,8750	0,1270	0,1633	0,6500
Всего день второй			52,7306	46,1280	239,2633	1482,1180	822,5940	10,1418	0,9548	1,2992	73,3820

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х 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											
4/17-я	Каша манная молочная	150	5,2524	6,3460	18,8620	156,5420	193,6760	0,2082	0,0740	0,2328	1,9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/5-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
Итого:			12,6119	15,1830	49,1330	381,9820	420,1860	0,8832	0,1903	0,5010	3,9640
Второй завтрак											
2/67-я	Яблоко		0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
Обед											
5/28-я	Икра из свеклы	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4350	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/41-я	Суп гречневый	150	4,8700	6,3500	15,4500	126,6000	25,8000	1,3100	0,0900	0,0700	13,2500
7/57-я	Рыба, тушеная с овощами	70	13,2132	4,0200	10,1410	121,5360	56,0080	1,0906	0,1302	0,1197	5,1140
3/11-я	Пюре картофельное	140	3,2568	3,1020	22,1940	126,7440	48,4320	1,1004	0,1560	0,1319	24,3900
1/6-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
Итого:			24,5980	15,3665	81,2090	493,9650	153,0700	5,1090	0,4427	0,3641	46,8540
Полдник											
8/59-я	Блинчики с маслом и сахаром	100	5,7084	6,9960	29,0520	200,5020	59,9360	0,6762	0,1030	0,1334	0,5200
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
2/67-я	Мармелад фруктовый	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
Итого:			5,7284	6,9960	41,8340	249,2620	60,6660	0,7232	0,1030	0,1389	0,5200
Всего день второй			43,3183	37,9255	181,4860	1167,9590	649,1220	8,8054	0,7740	1,0420	60,8380

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

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 третий										
	Завтрак										
4/20-с	Каша пшенная молочная	200	7,3530	8,6150	27,3990	220,7600	244,9300	0,5530	0,1430	0,3108	2,6000
2/9-с	Бутерброд с маслом	40/5	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	3,1150	5,1000	19,9700	123,0000	9,7000	0,8050	0,0600	0,0380	0,0000
	Итого:		14,9630	20,5550	67,3390	488,3600	324,3300	2,2290	0,2870	0,4048	2,6960
	Второй завтрак										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/26-с	Салат из моркови.	60	0,7800	1,0590	5,0400	29,3900	30,6000	0,4200	0,0360	0,0420	3,0000
6/47-с	Суп гороховый	200	5,1962	5,9660	15,8810	127,9260	24,1880	1,1566	0,2265	0,1059	15,2500
7/51-с	Котлета мясная	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	1,5000
3/12-с	Капуста тушеная	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/66-с	Кисель фрукт.-ягодный	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		26,2942	25,8000	72,8760	546,5260	192,5280	5,7496	0,5363	0,5068	114,6500
	Полдник										
8/60-с	Запеканка творож.с мас/сах	150	17,3534	6,0180	25,3720	224,8020	104,3660	1,1762	0,0980	0,3222	0,3600
2/67-с	Молоко	200	6,4000	7,2000	9,6000	130,0000	240,0000	0,1340	0,0080	0,3000	3,0000
2/67-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		24,9234	14,4330	46,4620	417,5020	348,5660	1,4452	0,1210	0,6267	3,3600
	Всего день третий		66,5806	61,1880	196,4770	1497,3880	881,4240	11,6238	0,9843	1,5784	130,7060

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети до 3-х 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		Са	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/20-я	Каша пшеничная молочная	150	5,3724	6,5760	18,7220	158,5420	183,3760	0,3782	0,1020	0,2328	1,9500
2/9-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	1,9915	3,8850	12,7390	82,9300	6,3300	0,5140	0,0383	0,0252	0,0000
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		9,6039	12,4610	44,2030	321,9820	285,8860	0,9672	0,1723	0,3840	2,9900
	Второй завтрак										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/26-я	Салат из моркови.	40	0,5200	1,0390	3,3600	22,5900	20,4400	0,2800	0,0240	0,0280	2,0000
6/47-я	Суп гороховый	150	4,7462	5,5164	13,5110	116,2760	22,1880	1,0316	0,1740	0,0914	13,2500
7/51-я	Котлета мясная	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/12-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/66-я	Кисель фрукт.-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		22,6362	21,7684	63,8910	480,4760	151,2080	4,8306	0,4380	0,9078	88,9000
	Полдник										
8/60-я	Запеканка творож.с мас/сах	100	14,1724	5,8990	24,3220	205,6220	84,0260	1,0922	0,0865	0,2728	0,2700
2/67-я	Молоко	150	4,8000	5,4000	7,2000	97,5000	180,0000	0,1005	0,0600	0,2250	2,2500
2/67-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		19,3624	11,7040	35,3520	324,0220	265,4260	1,2377	0,1515	0,4993	2,5200
	Всего день третий		51,9825	46,3134	152,7560	1169,2300	717,7200	9,1255	0,7998	1,8292	103,9100

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										
4/22-с	Каша сборная молочная	200	7.1830	8.5000	27.4240	219.2100	243.6300	0.6680	0.1265	0.3188	2.6000
2/10-с	Горячий бутерброд с сыром	40/6	4.4600	2.9400	19.9200	116.8000	68.8000	0.8660	0.0840	0.0500	0.0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0060	0.0000
	Итого:		11.6430	11.4400	59.3200	381.4900	312.6700	1.5700	0.2105	0.3748	2.6960
	Второй завтрак										
2/67-с	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.4000	10.0000
	Обед										
5/28-с	Салат витаминный	60	1.2550	2.2030	4.3000	39.3800	35.6000	0.4750	0.0280	0.0500	26.0000
6/42-с	Суп Полевой	200	5.0100	6.3900	14.9000	136.6000	26.6500	1.2000	0.0900	0.0700	15.2500
7/54-с	Суфле из отварного мяса	85	15.0800	17.4800	113.0700	261.0000	32.1980	1.8030	0.1080	0.1610	2.7240
1/7-с	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	Итого:		24.5100	26.4990	160.7600	553.1300	114.3980	5.1530	0.3075	0.3275	46.9740
	Полдник										
8/36-с	Лепешка диетическая	100	13.8470	12.4950	64.6590	427.5400	77.0500	1.1950	0.1169	1.0318	0.1750
2/67-с	Кефир	200	5.6000	0.1000	8.2000	60.0000	240.0000	0.2000	0.0600	0.3400	1.4000
	Итого:		19.4470	12.5950	72.8590	487.5400	317.0500	1.3950	0.1769	1.3718	1.5750
	Всего день четвертый		56.0000	50.9340	302.7390	1467.1600	760.1180	10.3180	0.7349	2.4741	61.2450

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/22-я	Каша сборная молочная	150	5.4664	6.5500	20.0720	164.2620	182.8760	0.5242	0.0972	0.2400	1.9500
2/10-я	Горячий бутерброд с сыром	25,5/4	2.8835	1.9250	12.6990	75.0900	45.6100	0.5580	0.0543	0.0372	0.0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0.0000	0.0000	8.9620	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0050	0.0000
	Итого:		8.3499	8.4750	41.7530	273.4620	228.6660	1.1092	0.1515	0.2822	2.0140
	Второй завтрак										
2/67-я	Яблоко	95	0.3800	0.3800	9.3100	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0380	9.5000
	Обед										
5/28-я	Салат витаминный	40	0.8950	1.5485	3.3600	29.4850	26.0000	0.3550	0.0220	0.0360	17.0000
6/42-я	Суп Полевой	150	4.8000	6.3500	12.5400	128.6000	25.6500	1.1100	0.0900	0.0600	13.2500
7/54-я	Суфле из отварного мяса	75	13.2600	14.1080	11.5970	258.6100	29.4380	1.7100	0.1010	0.1460	1.5000
1/7-я	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
	Итого:		21.7750	22.3665	53.8670	534.8950	99.6880	4.6750	0.2850	0.2840	34.7500
	Полдник										
8/36-я	Лепешка диетическая	80	10.4270	11.4000	48.8840	340.6000	57.8000	0.9600	0.1621	0.1483	0.1250
2/67-я	Кефир	150	4.2000	4.8000	6.1500	45.0000	180.0000	0.1500	0.0450	0.2550	1.0500
	Итого:		14.6270	16.2000	55.0340	385.6000	237.8000	1.1100	0.2071	0.4033	1.1750
	Всего день четвертый		45.1319	47.4215	159.9640	1236.7070	581.3540	8.9842	0.6816	1.0075	47.4390

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			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День пятый											
Завтрак											
4/22-с	Каша рисовая молочная	200	6,6780	8,2700	28,1340	218,0600					
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	242,0800	0,2980	0,0920	0,3108	2,6000
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
	Итого:		11,1730	15,1100	60,0800	408,1400	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
Второй завтрак											
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
Обед											
5/24-с	Салат из свежих овощей	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	11,9500	0,4450	0,0290	0,0230	9,7500
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,4702	7,9760	18,8510	154,9460	44,7980	1,6526	0,1169	0,1113	19,5800
3/13-с	Жаркое по-домашнему	200	14,5900	17,9100	18,7200	291,4100	37,0600	2,2000	0,1600	0,1700	23,5200
1/6-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		23,7002	28,3840	76,4200	575,8060	103,4180	5,5466	0,3724	0,3358	52,8500
Полдник											
8/61-с	Пудинг творожный с яблока	150	21,1780	15,9280	22,3000	318,0000	185,4700	1,8650	0,0700	0,3830	3,6770
2/67-с	Кефир	200	5,8000	5,0000	8,0000	106,0000	240,0000	0,0200	0,0800	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		28,1480	22,1430	41,7900	486,7000	429,6700	2,0200	0,1650	0,7275	5,0770
Всего день пятый			63,4212	66,0370	188,0900	1515,6460	861,1080	10,9716	0,7534	1,4761	70,6230

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х 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 пятый										
	Завтрак										
4/22-я	Каша рисовая молочная	150	4,9224	6,3460	19,2120	156,7420	181,4760	0,2082	0,0680	0,2328	1,9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2,9115	5,0450	12,7390	97,3300	46,3300	0,5580	0,0543	0,0372	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		7,8339	11,3910	40,9330	288,1820	227,9860	0,7932	0,1223	0,2750	2,0140
	Второй завтрак										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/24-я	Салат из свежих овощей	40	0,3950	1,5485	1,7050	21,7850	8,2500	0,2950	0,0190	0,0150	6,2500
6/38-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,0642	7,1264	16,0570	138,6260	38,3780	1,4186	0,1023	0,0981	16,5740
3/13-я	Жаркое по-домашнему	180	12,7200	12,8400	17,1100	235,3400	34,6200	1,9700	0,1400	0,1700	21,3500
1/6-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		20,7932	21,8749	64,1420	484,4010	89,4480	4,7486	0,3183	0,3101	44,1740
	Полдник										
8/61-я	Пудинг творожный с яблоком	100	19,2420	14,0650	19,0120	282,2900	168,3100	1,7580	0,0650	0,3530	3,4270
2/67-я	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	79,5000	180,0000	0,1500	0,0600	0,2550	1,0500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		23,9820	18,2200	28,8420	382,6900	349,7100	1,9530	0,1300	0,6095	4,4770
	Всего день пятый		52,9891	51,8659	143,2270	1198,0230	682,3440	9,5848	0,6086	1,2327	60,1650

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											
4/17-с	Каша манная молочная	200	7.1730	8.2700	27.5693	217.7600	260.3800	0.2980	0.1010	0.3108	2.6000
2/7-с	Печенье с маслом	15 май	4.4950	6.8400	19.9700	144.6000	69.7000	0.8710	0.0840	0.0560	0.0960
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	1.1200	1.0000	13.8560	68.6800	48.2400	0.0600	0.0160	0.0660	0.5200
Итого:			12.7880	16.1100	61.3953	431.0400	378.3200	1.2290	0.2010	0.4328	3.2160
Второй завтрак											
1/7-с	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
Обед											
5/35-с	Салат из свеж.огурцов	60	0.5100	2.0530	2.3250	27.7300	29.6000	0.3700	0.0190	0.0230	6.0000
6/40-с	Суп картофельный с клецка	200	7.1380	7.4270	24.6440	189.6200	32.5500	1.8410	0.0600	0.0870	10.5820
7/51-с	Биточки мясные	80	13.8950	13.1620	11.3900	193.9200	17.4900	1.4760	0.0869	0.1171	1.5000
3/16-с	Каша гречневая	150	5.0624	3.8160	24.8720	151.7920	8.5760	2.6832	0.1720	0.0838	0.0000
1/66-с	Кисель фруктово-ягодный	200	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	0.1000	0.0150	0.0450	0.0540	2.1000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
Итого:			29.0204	26.8780	92.1610	650.1620	97.7660	7.6102	0.4494	0.3964	20.1820
Полдник											
8/53-с	Тфтели рыбные с овощами	150	17.3804	8.3405	21.2100	215.4470	87.0860	2.3542	0.1633	0.2023	10.9760
1/4-с	Какао	200	3.4050	2.9375	17.3735	112.9800	121.6150	0.4660	0.0425	0.1575	1.3000
2/67-с	Хлеб пшеничный	30	2.3100	0.9000	14.9400	71.4000	6.6000	0.6000	0.0450	0.0240	0.0000
Итого:			23.0954	12.1780	53.5235	399.8270	215.3010	3.4202	0.2508	0.3838	12.2760
Всего день шестой			65.6538	55.1660	220.7298	1538.0290	701.8870	12.7094	0.9162	1.2281	38.6740

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х 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											
4/17-я	Каша манная молочная	150	5.2524	6.3460	18.8620	156.5420	193.6760	0.2082	0.0740	0.2328	1.9500
2/7-я	Печенье с маслом	10/4	2.9115	5.0450	12.7390	97.3300	46.3300	0.5580	0.0543	0.0372	0.0640
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2.2400	2.0000	12.7420	80.5100	96.1800	0.0750	0.0320	0.1260	1.0400
Итого:			10.4039	13.3910	44.3430	334.3820	336.1860	0.8412	0.1603	0.3960	3.0540
Второй завтрак											
1/7-я	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
Обед											
5/35-я	Салат из свеж.огурцов	40	0.3500	1.5335	1.6450	20.4350	9.6000	0.2500	0.0130	0.0150	4.0000
6/40-я	Суп картофельный с клецками	150	5.7060	7.0280	18.1740	151.7500	35.0000	0.8030	0.3610	0.0910	14.7960
7/51-я	Биточки мясные	70	12.0510	11.6910	9.9650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	1.5000
3/16-я	Каша гречневая	120	3.7968	2.8620	18.6540	113.8440	6.4320	2.0124	0.1290	0.0629	0.0000
1/66-я	Кисель фруктово-ягодный	150	0.0000	0.0000	14.0900	27.9500	0.1000	0.0150	0.0450	0.5400	2.1000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
Итого:			23.9738	23.4745	75.2480	545.9490	75.1020	5.4384	0.6806	0.8379	22.3960
Полдник											
8/53-я	Тестели рыбные с овощами	100	15.2834	7.9800	16.5620	186.0920	70.6860	1.8982	0.1412	0.1760	8.1140
1/4-я	Какао	150	4.6840	4.1000	16.5900	128.7100	181.2800	0.4130	0.0620	0.2310	1.9500
2/67-я	Хлеб пшеничный	20	1.5400	0.6000	9.9600	47.6000	4.4000	0.4000	0.0300	0.0160	0.0000
Итого:			21.5074	12.6800	43.1120	362.4020	256.3660	2.7112	0.2332	0.4230	10.0640
Всего день шестой			56.6351	49.5455	173.3530	1299.7330	678.1540	9.4408	1.0891	1.6720	38.5140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

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 седьмой										
	Завтрак										
4/20-с	Каша пшеничная молочная	200	7.3530	8.6150	27.3990	220.7600	244.9300	0.5530	0.1430	0.3108	2.6000
2/9-с	Бутерброд с маслом	40/5	3.1150	5.1000	19.9700	123.0000	9.7000	0.8050	0.0600	0.0380	0.0000
1/5-с	Кофейный напиток	200	5.9720	5.0630	23.6260	171.9900	240.2400	0.1560	0.0830	0.3090	2.6000
	Итого:		16.4400	18.7780	70.9950	515.7400	494.8700	1.5140	0.2860	0.6578	5.2000
	Второй завтрак										
2/67-с	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0400	10.0000
	Обед										
5/24-с	Салат витаминный	60	1.0600	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	3700.0000	0.0190	0.0395	25.2500
6/49-с	Борщ со сметаной	200/10	6.4030	8.3380	20.6750	169.1700	69.9700	1.8730	0.1329	0.1498	45.5800
7/51-с	Котлета мясная	80	13.6890	13.1400	10.0100	187.2400	17.1300	1.4520	0.0819	0.1155	1.5000
3/11-с	Картофельное пюре	170	3.5824	3.5960	26.9220	149.3920	39.5760	1.3652	0.1880	0.1388	30.2600
1/7-с	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	Итого:		27.8994	27.5470	89.1370	656.8320	174.5760	3706.3652	0.5033	0.4901	105.5900
	Полдник										
3/70-с	Капуста туш. с мясом говяд.	180	17.3240	13.4950	13.0150	244.5900	117.2700	3.3440	0.1218	0.2614	92.8000
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0060	0.0000
2/67-с	Печенье	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
2/67-с	Хлеб пшеничный	40	3.0800	1.2000	19.9200	95.2000	8.8000	0.8000	0.0600	0.0320	0.0000
	Итого:		21.5740	15.9100	56.4010	447.9700	130.5100	4.3150	0.1968	0.3039	92.8000
	Всего день седьмой		66.3134	62.6350	226.3330	1665.5420	815.9560	3714.3942	1.0261	1.4918	213.5900

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День седьмой											
Завтрак											
4/20-я	Каша пшеничная молочная	150	5.3724	6.5760	18.7220	158.5420	183.3760	0.3782	0.1020	0.2328	1.9500
2/9-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	1.9915	3.8850	12.7390	82.9300	6.3300	0.5140	0.0383	0.0252	0.0000
1/5-я	Кофейный напиток	150	4.4480	3.7920	17.5320	128.1100	180.1800	0.1170	0.0620	0.2310	1.9500
Итого:			11.8119	14.2530	48.9930	369.5820	369.8860	1.0092	0.2023	0.4890	3.9000
Второй завтрак											
2/67-я	Яблоко	95	0.3800	0.3800	9.3100	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0380	9.5000
Обед											
5/24-я	Салат витаминный	40	0.7000	1.5335	2.1000	24.9850	18.3500	0.2500	0.0130	0.0255	16.2500
6/49-я	Борщ со сметаной	150/8	5.4542	7.1464	16.4670	142.5260	49.0780	1.4586	0.1093	0.1151	29.0740
7/51-я	Котлета мясная	70	12.0510	11.6910	9.0650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	1.5000
3/11-я	Картофельное пюре	140	3.2568	3.1020	22.1940	126.7440	48.4320	1.1004	0.1560	0.1319	24.3900
1/7-я	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
Итого:			24.2820	23.8329	77.0960	583.2250	150.3300	5.6170	0.4259	0.4165	74.2140
Полдник											
3/70-я	Капуста туш. с мясом говяд.	150	14.4590	10.2420	10.2450	192.6100	89.8200	2.7390	0.0978	0.2079	70.0500
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0.0000	0.0000	8.9620	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0050	0.0000
2/67-я	Печенье	5	0.3900	0.4050	3.8300	20.9000	1.4000	0.0450	0.0050	0.0015	0.0000
2/67-я	Хлеб пшеничный	30	2.3100	0.9000	14.9400	71.4000	6.6000	0.6000	0.0450	0.0240	0.0000
Итого:			17.1590	11.5470	37.9970	319.0200	98.0000	3.4110	0.1478	0.2384	70.0500
Всего день седьмой			53.6329	50.0129	173.3960	1314.5770	633.4160	12.1272	0.8140	1.1819	157.6640

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											
4/19-с	Вермишель молочная	200	10.3010	7.8350	48.7790	314.6500	249.2500	0.8670	0.1565	0.3216	2.6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4.4950	6.8400	19.9700	144.6000	69.7000	0.8710	0.0840	0.0560	0.0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0060	0.0000
Итого:			14.7960	14.6750	80.7250	504.7300	319.1900	1.7740	0.2405	0.3836	2.6960
Второй завтрак											
2/67-с	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0400	10.0000
Обед											
5/28-с	Икра из свеклы	60	0.9910	2.0530	6.3350	43.5100	22.0400	0.4800	0.0141	0.0236	6.2000
6/47-с	Суп гороховый	200	5.1962	5.9660	15.8310	127.9260	24.1880	1.1566	0.2265	0.1059	15.2500
7/77-с	Печень тушен. в сметане	100	17.0960	5.6150	10.2820	160.9000	23.5800	6.4140	0.2850	2.0040	31.5400
3/68-с	Каша перловая	150	3.7480	3.5600	26.8000	148.2400	15.9200	0.7240	0.0480	0.2880	0.0000
1/6-с	Компот из сухофруктов	200	0.6400	0.0000	21.5840	40.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
Итого:			30.0862	17.6140	95.7220	580.0460	95.3380	10.0236	0.6401	2.4530	52.9900
Полдник											
8/69-с	Сырники с повидлом	150/7	5.8030	2.2500	36.0100	177.5000	17.4800	1.5910	0.0127	0.0460	0.0350
2/67-с	Молоко	200	6.4000	7.2000	9.6000	130.0000	240.0000	0.1340	0.0080	0.3000	3.0000
2/67-с	Печенье	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
Итого:			13.3730	10.6650	57.1000	370.2000	261.6800	1.8600	0.0357	0.3505	3.0350
Всего день восьмой			58.6552	43.3540	243.3470	1499.9760	692.2080	15.8576	0.9563	3.2271	68.7210

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети до 3-х 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											
4/19-я	Вермишель молочная	150	5.2524	6.3460	18.8620	156.5420	193.6760	0.2082	0.0740	0.2328	1.9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2.9115	5.0450	12.7390	97.3300	46.3300	0.5580	0.0543	0.0372	0.0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0050	0.0000
Итого:			8.1639	11.3910	40.5830	287.9820	240.1860	0.7932	0.1283	0.2750	2.0140
Второй завтрак											
2/67-я	Яблоко	95	0.3800	0.3800	9.3100	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0380	9.5000
Обед											
5/28-я	Икра из свеклы	40	0.6440	1.5345	4.1540	30.4350	14.6300	0.5430	0.0095	0.0155	4.1000
6/25-я	Суп гороховый	150	4.7462	5.5164	13.5110	116.2760	22.1880	1.0316	0.1740	0.0914	13.2500
7/77-я	Печень тушен в сметане	80	13.4300	4.1950	9.1250	130.7900	21.7800	5.0340	0.2150	1.5660	24.7150
3/68-я	Каша перловая	120	2.8110	2.6700	20.1000	111.1800	11.9400	0.5430	0.0360	0.0216	0.0000
1/6-я	Компот из сухофруктов	150	0.5440	0.0000	16.5500	27.4500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
Итого:			24.2452	14.2759	76.1700	477.3310	78.7380	8.2166	0.4915	1.7215	42.0650
Полдник											
8/69-я	Сырники с повидлом	100/5	5.7950	7.4370	23.6920	199.5440	82.2560	0.7452	0.0880	0.2246	0.4250
2/67-я	Молоко	150	4.8000	5.4000	7.2000	97.5000	180.0000	0.1005	0.0600	0.2250	2.2500
2/67-я	Печенье	5	0.3900	0.4050	3.8300	20.9000	1.4000	0.0450	0.0050	0.0015	0.0000
Итого:			10.9850	13.2420	34.7220	317.9440	263.6560	0.8907	0.1530	0.4511	2.6750
Всего день восьмой			43.7741	39.2889	160.7850	1126.0070	597.7800	11.9905	0.8108	2.4857	56.2540

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День: четверг

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День девятый											
Застрак											
4/17-с	Каша овсяная молочная	200	7.8280	9.3600	27.4440	229.5600	253.6800	0.9280	0.1780	0.3248	2.6000
2/10-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4.4950	6.8400	19.9700	144.6000	69.7000	0.8710	0.0840	0.0560	0.0960
1/5-с	Кофейный напиток	200	5.9720	5.0630	23.6260	171.9800	240.2400	0.1560	0.0830	0.3090	2.6000
	Итого:		18.2950	21.2630	71.0400	546.1400	563.6200	1.9550	0.3450	0.6898	5.2960
Второй завтрак											
2/67-с	Банан	100	1.5000	0.1000	19.2000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0500	10.0000
Обед											
5/25-с	Салат из моркови с сах.	60	0.7800	1.0590	7.0360	36.9700	30.6400	0.4260	0.0360	0.0420	3.0000
6/48-с	Суп рыбный	200	15.3292	4.4240	17.2110	165.9660	53.2380	1.6026	0.2057	0.1531	16.7250
7/56-с	Фрикадельки с овощами	150	15.7864	18.3395	16.5450	230.2020	45.1660	2.0702	0.1100	0.1926	4.5000
3/15-с	Вермишель отварная	150	8.3424	3.3760	55.7920	287.3920	15.7760	1.2832	0.1360	0.0358	0.0000
1/6-с	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	Итого:		43.4030	27.6185	125.0740	836.6800	164.7700	7.0570	0.5692	0.4700	27.2260
Полдник											
8/59-с	Блинчики с маслом	150	6.8180	8.9570	35.0500	246.4600	73.5200	0.7790	0.1270	0.1558	0.6500
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	1.1200	1.0000	13.8560	68.6800	48.2400	0.0600	0.0160	0.0660	0.5200
2/67-с	Мармелад фруктовый	15	0.0600	0.0000	11.4000	43.9500	1.6500	0.0600	0.0000	0.0015	0.0000
	Итого:		7.9980	9.9570	60.3060	359.0900	123.4100	0.8990	0.1430	0.2233	1.1700
Всего день девятый			71.1960	58.9385	275.6200	1786.9100	837.8000	12.1110	1.0972	1.4321	43.6920

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная группа: дети до 3-х 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 девятый											
Завтрак											
4/17-я	Каша овсяная молочная	150	5.3224	6.8660	17.0820	154.2420	187.0760	0.4982	0.1090	0.2388	1.9500
2/10-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2.9115	5.0450	12.7390	97.3300	46.3300	0.5580	0.0543	0.0372	0.0640
1/5-я	Кофейный напиток	150	4.4480	3.7920	17.5320	128.1100	180.1800	0.1170	0.0620	0.2310	1.9500
Итого:			12.6819	15.7030	47.3530	379.6820	413.5860	1.1732	0.2253	0.5070	3.9640
Второй завтрак											
2/67-я	Банан	95	1.4250	0.0950	18.2400	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0475	9.5000
Обед											
5/25-я	Салат из моркови с сах.	40	0.5200	1.0390	5.3560	30.1700	20.4400	0.2860	0.0240	0.0280	2.0000
6/48-я	Суп рыбный	150	13.6982	3.9034	15.4810	151.4860	48.6380	1.4406	0.1838	0.1362	14.5640
7/56-я	Фрикадельки с овощами	100	13.7824	16.6310	13.8520	227.0720	38.5060	1.8220	0.0955	0.1707	3.8000
3/15-я	Вермишель отварная	120	7.2968	2.6420	48.8140	249.2440	13.7320	1.1224	0.1190	0.0309	0.0000
1/6-я	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
Итого:			38.1174	24.5754	109.8730	776.1720	139.9160	6.1710	0.4943	0.4078	23.3640
Полдник											
8/59-я	Блинчики с маслом	100	5.7084	6.9960	29.0520	200.5020	59.9360	0.6762	0.1030	0.1334	0.5200
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2.2400	2.0000	12.7420	80.5100	96.1800	0.0750	0.0320	0.1260	1.0400
2/67-я	Мармелад фруктовый	5	0.0200	0.0000	3.8000	14.6500	0.5500	0.0200	0.0000	0.0005	0.0000
Итого:			7.9684	8.9960	45.5940	295.6520	156.6660	0.7712	0.1350	0.2599	1.5600
Всего день девятый			60.1927	49.3694	221.0600	1494.2660	725.3680	10.2051	0.8926	1.2223	38.3880

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											
4/22-с	Каша рисовая молочная	200	6.6780	8.2700	28.1340	218.0600	242.0800	0.2980	0.0920	0.3108	2.6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4.4950	6.8400	19.9700	144.6000	69.7000	0.8710	0.0840	0.0560	0.0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0.0000	0.0000	11.9760	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0060	0.0000
Итого:			11.1730	15.1100	60.0800	408.1400	312.0200	1.2050	0.1760	0.3728	2.6960
Второй завтрак											
2/67-с	Яблоко	100	0.4000	0.4000	9.8000	45.0000	16.0000	2.2000	0.0400	0.0400	10.0000
Обед											
5/24-с	Салат витаминный	60	1.0600	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5.4702	7.9760	18.8510	154.9460	44.7980	1.6526	0.1169	0.1113	19.5800
7/57-с	Рыба тушен. со овощами	80	15.1142	4.1390	13.0110	139.9160	62.8380	1.2476	0.1512	0.1361	5.7260
3/11-с	Картофельное пюре	170	3.5824	3.5960	26.9220	149.3920	39.5760	1.3652	0.1880	0.1388	30.2600
1/6-с	Компот из сухофруктов	200	0.6400	0.0000	21.5840	40.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
Итого:			28.2818	18.1840	98.2480	578.6040	184.7720	5.8844	0.5416	0.4573	80.8160
Полдник											
8/78-с	Булочка домашняя	80	7.9550	6.6850	45.9030	271.8100	73.7500	1.1110	0.2170	0.1580	0.6530
2/67-с	Кефир	200	5.6000	0.1000	8.2000	60.0000	240.0000	0.2000	0.0600	0.3400	1.4000
2/67-с	Печенье	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
Итого:			14.7250	8.0000	65.5930	394.5100	317.9500	1.4460	0.2920	0.5025	2.0530
Всего день десятый			54.5798	41.6940	233.7210	1426.2540	830.7420	10.7354	1.0496	1.3726	95.5650

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная группа: дети до 3-х 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											
	Каша рисовая молочная	150	4.9224	6.3460	19.2120	156.7420					
4/22-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	2.9115	5.0450	12.7390	97.3300	181.4760	0.2082	0.0680	0.2328	1.9500
2/8-я	Чай с сахаром	150/9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	46.3300	0.5580	0.0543	0.0372	0.0640
1/1-я	Итого:		7.8339	11.3910	40.9330	288.1820	227.9860	0.7932	0.1223	0.2750	2.0140
Второй завтрак											
2/67-я	Яблоко	95	0.3800	0.3800	9.3100	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0380	9.5000
Обед											
5/24-я	Салат витаминный	40	0.7000	1.5335	2.1000	24.9850	18.3500	0.2500	0.0130	0.0255	16.2500
6/38-я	Свекльник со сметаной	150/8	5.0642	7.1264	16.0570	138.6260	38.3780	1.4186	0.1023	0.0981	16.5740
7/57-я	Рыба тушен. с овощами	70	13.2132	4.0200	10.1410	121.5360	56.0080	1.0906	0.1302	0.1197	5.1140
3/11-я	Картофельное пюре	140	3.2568	3.1020	22.1940	126.7440	48.4320	1.1004	0.1560	0.1319	24.3900
1/6-я	Компот из сухофруктов	150	0.5440	0.0000	16.5500	27.4500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
	Итого:		24.8482	16.1419	79.7620	500.5410	169.3680	4.9246	0.4585	0.4022	62.3280
Полдник											
8/78-я	Булочка домашняя	70	6.3270	5.7650	35.3370	215.2000	70.0000	0.6230	0.1380	0.1500	0.6530
2/67-я	Кефир	150	4.2000	4.8000	6.1500	45.0000	180.0000	0.1500	0.0450	0.2550	1.0500
2/67-я	Печенье	5	0.3900	0.4050	3.8300	20.9000	1.4000	0.0450	0.0050	0.0015	0.0000
	Итого:		10.9170	10.9700	45.3170	281.1000	251.4000	0.8180	0.1880	0.4065	1.7030
Всего день десятый			43.9791	30.8829	175.3220	1112.5730	663.9540	8.6258	0.8068	1.1217	75.5450