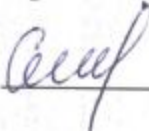



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида
«Родничок»
с. Верхопенье.

Согласовано: Председатель Профсоюза  Силина Т.И Протокол № 1 от 27.08.2024	Утверждаю: Заведующий МБДОУ детский сад общеразвивающего вида «Родничок»  Атанова А.А Приказ № 35 от 28.08.2024
--	---

Циклическое меню.

Ноябрь.

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/23-с	Каша овсяная молочная	200	7.8280	9.3600	27.4400	229.5600	253.6800	0.9280	0.1780	0.3240	2.6000
2/8-с	Печенье с маслом	15/5	1.1500	6.2250	10.3900	103.4000	5.5500	0.3250	0.0125	0.0135	0.0002
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:		8.9780	15.5850	49.8060	378.4400	259.4700	1.2890	0.1905	0.3435	2.6002
	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 витаминный	60	1.0600	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500
6/49-с	Борщ со сметаной	200/10	6.5030	8.3580	21.5400	173.1700	70.4700	1.9180	0.1389	0.1533	46.5800
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:		25.9170	25.5410	81.0400	602.0600	133.6545	4.4715	0.3308	0.3697	77.0800
	Полдник										
8/64-с	Омлет	100	8.8150	11.0100	9.6500	168.7000	90.2000	1.4050	0.0800	0.3090	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	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7250	0.3000	10.6000	52.5000	0.4658	0.0604	0.0475	0.0225	0.0000
	Итого:		13.9450	14.2475	37.6235	334.1000	212.2808	1.9314	0.1700	0.4890	1.9500
	Всего день первый										
			49.2406	55.7735	178.2695	1359.6800	621.6053	9.8919	0.7313	1.2422	91.6302

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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										
4/23-я	Каша овсяная молочная	150	5.3224	6.8660	17.0820	154.2420	187.0760	0.4982	0.1090	0.2388	1.9500
2/8-я	Геченья с маслом	10/4	0.9500	4.4000	6.9320	73.9200	29.9600	2.1080	0.0084	0.0098	0.0001
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:		6.2724	11.2660	32.9960	262.2720	217.2160	2.6332	0.1174	0.2536	1.9501
	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 витаминный	40	0.7000	1.5335	2.1000	24.9850	19.3500	0.2500	0.0130	0.0255	16.2500
6/49-я	Борщ со сметаной	150/8	5.5570	7.8780	17.3360	148.7500	49.6500	1.5040	0.1153	0.1191	30.0740
7/50-я	Греч с мясом	208/58	12.3750	13.1110	17.2150	211.8900	22.3800	1.3550	0.0731	0.1109	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:		21.4520	22.8825	63.0210	503.8250	108.9800	4.6090	0.2734	0.2975	51.5740
	Полдник										
8/64-я	Смлет	80	7.2360	9.8270	7.5100	142.9800	84.1600	1.1190	0.0655	0.2626	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	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.0350	0.1800	6.3600	16.5000	4.0500	0.5250	0.0285	0.0135	0.0000
	Итого:		12.9550	14.1070	30.4600	238.1900	269.4900	2.0570	0.1560	0.5071	2.6000
	Всего день первый		41.0594	48.6355	135.7870	1097.0370	610.8860	11.3892	0.5848	1.0962	65.6241

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 в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День второй											
Завтрак											
4/17-с	Каша манная молочная	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:			18,4310	22,8130	76,1654	574,8200	573,0600	1,5280	0,2830	0,6874	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
6/44-с	Рассольник со сметаной	200/10	5,3100	8,1100	18,7400	172,5500	36,2800	1,4400	0,0900	0,0800	16,1800
7/57-с	Рыба, тушеная с овощами	80	15,1170	4,4510	13,0150	142,1400	62,9100	1,2480	0,1512	0,1366	5,7260
3/11-с	Пюре картофельное	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	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
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
Итого:			28,0610	19,2540	101,4440	611,5100	170,5600	5,7830	0,5098	0,4115	58,3660
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
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:			5,8630	2,2500	59,3860	266,9300	19,3700	1,6870	0,0127	0,0535	0,0350
Всего день второй			52,7550	44,7170	246,7954	1498,2600	778,9900	11,1980	0,8455	1,2024	73,6970

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,2500	0,0000	0,0000	100,0000	0,0000	0,0000			
5/28-я	Сырники с повидлом	30/5/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	183,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
1/4-я	Компот из сухофруктов	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
	Итого:		12,9710	16,7220	51,3920	402,7000	421,5000	0,9750	0,0620	0,2310	1,9500
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
6/44-я	Рассольник со сметаной	150/8	5,0800	8,0700	16,3100	164,1100	34,2800	1,3300	0,0800	0,0700	13,9800
7/57-я	Рыба, тушеная с овощами	70	13,2160	4,3320	10,1450	123,7600	56,0800	1,0910	0,1302	0,1202	5,1140
3/8-я	Пюре картофельное	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		24,8150	17,8665	82,0790	537,0350	161,7300	5,1300	0,4327	0,3653	47,5840
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
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:		5,8150	7,4370	36,4740	248,3040	82,9860	0,7922	0,0880	0,2301	0,4250
Всего день второй			43,9810	42,4055	179,2550	1230,7890	681,4160	8,9872	0,7557	1,1402	61,4730

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
 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 третий											
Завтрак											
4/20-с	Каша пшеничная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540			
2/9-с	Бутерброд с маслом	50/7	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,1430	0,3120	2,6000
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0990	0,0664	0,0960
Итого:			16,5380	25,0550	77,3490	563,7600	329,6300	2,6340	0,0750	0,0484	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											
5/26-с	Салат из моркови с сахаром	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/47-с	Суп гороховый	200	5,2990	6,2980	16,7500	134,1500	24,7600	1,2020	0,2325	0,1099	16,2500
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
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
Итого:			26,3970	26,1320	75,7410	560,3300	193,1400	5,8010	0,5423	0,5108	115,6500
Полдник											
8/60-с	Запеканка творож.с мас/сах	150	17,3660	7,4220	25,3900	234,8100	104,6900	1,1780	0,0980	0,3244	0,3600
2/67-с	Молоко	200	6,4000	7,2000	9,6000	130,0000	240,0000	0,1340	0,0800	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:			24,9360	15,8370	46,4800	427,5100	348,8900	1,4470	0,1930	0,6289	3,3600
Всего день третий			68,2710	67,4240	209,3700	1596,6000	887,6600	12,0820	1,0923	1,6065	131,7060

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 третий										
	Завтрак										
4/20-я	Каша пшеничная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/9-я	Бутерброд с маслом	30/5	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	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:		9,9630	14,0000	46,4620	342,7000	287,2000	1,0590	0,1790	0,3898	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 с сахаром	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/47-я	Суп гороховый	150	4,8490	6,2480	14,3800	122,5000	22,7600	1,0770	0,1800	0,0954	14,2500
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		22,7390	22,5000	66,7560	494,2800	151,7800	4,8820	0,4440	0,9118	89,9000
	Полдник										
8/60-я	Запеканка творож.с мас/сах	100	14,1780	6,5230	24,3300	210,0700	84,1700	1,0930	0,0865	0,2738	0,2700
2/67-я	Молоко	150	6,2000	4,8000	5,4000	7,2000	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:		20,7680	11,7280	33,5600	238,1700	265,5700	1,2385	0,1515	0,5003	2,5200
	Всего день третий		53,8500	48,6080	156,0880	1117,9000	719,7500	9,2695	0,8125	1,8399	104,9100

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День четвертый											
Завтрак											
4/22-с	Каша сборная молочная	200	7.1900	9.2800	27.4340	224.7700	243.8100	0.6690	0.1265	0.3200	2.6000
2/10-с	Горячий бутерброд с сыром	40/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:			12.4690	17.9800	64.3800	449.7700	316.3100	1.7780	0.2255	0.3924	2.6960
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											
5/28-с	Салат витаминный	60	1.2550	2.2030	4.3000	39.3800	35.6000	0.4750	0.0280	0.0895	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	17.4860	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	0.3670	46.9740
Полдник											
8/74-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			57.9260	57.1740	317.1990	1535.4400	763.7580	10.5260	0.7499	2.1812	61.2450

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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											
<i>Завтрак</i>											
4/22-я	Каша сборная молочная	150	5.4720	7.1740	20.0800	168.7100	183.0200	0.5250	0.0972	0.2410	1.9500
2/10-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	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:			8.7370	13.1340	44.0520	316.4200	230.7000	1.2010	0.1582	0.2880	2.0140
<i>Второй завтрак</i>											
2/67-я	Банан	95	1.4250	0.0950	18.2400	42.7500	15.2000	2.0900	0.0380	0.0475	9.5000
<i>Обед</i>											
5/28-я	Салат витаминный	40	0.8950	1.6835	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	22.5015	53.8670	534.8950	99.6880	4.6750	0.2850	0.2840	34.7500
<i>Полдник</i>											
8/74-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			46.5640	51.9305	171.1930	1279.6650	583.3880	9.0760	0.6883	1.0228	47.4390

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 в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День пятый											
Завтрак											
4/22-с	Каша рисовая молочная	200	6.6850	9.0500	28.1440	223.6200	242.2600	0.2990	0.0920	0.3120	2.6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:			11.9640	17.7500	65.0900	448.6200	314.7600	1.4080	0.1910	0.3844	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											
5/34-с	Салат из соленых огурцов	60	0.2822	1.0356	0.8766	14.0230	8.1430	0.1984	0.0078	0.0062	1.8300
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5.5730	8.3080	19.7200	161.1700	45.3700	1.6980	0.1229	0.1153	20.5800
7/13-с	Жаркое по-домашнему	200	14.5900	17.9100	18.7200	291.4100	37.0600	2.2200	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 ржан-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
Итого:			23.5002	27.6736	75.7406	566.0730	100.1830	5.3654	0.3572	0.3230	45.9300
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	5.6000	3.0000	8.0000	106.0000	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:			27.9480	22.1430	41.7900	486.7000	429.6700	2.2000	0.1450	0.7275	5.0770
Всего день пятый			63.8122	67.9656	192.4206	1546.3930	860.6130	11.1734	0.7332	1.4749	63.7030

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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	4.9280	6.9700	19.2200	161.1900	181.6200	0.2090	0.0680	0.2338	1.9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	0.0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0.7000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0050	0.0000
	Итого:		8.1930	12.9300	43.1920	308.9000	229.3000	0.9850	0.1290	0.2808	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										
5/34-я	Салат из соленых огурцов	40	0.2240	1.0208	0.6850	12.9400	6.2800	0.1580	0.0062	0.0050	1.4500
6/38-я	Свекольник со сметаной	150/8	5.1670	7.8530	16.9260	144.8500	38.9500	1.4640	0.1083	0.1021	17.5740
7/13-я	Жаркое по-домашнему	180	12.7200	12.8400	17.1100	232.3400	34.6200	1.9700	0.1400	0.0500	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:		20.7250	22.0788	63.9910	478.7800	88.0500	4.6570	0.3115	0.1841	40.3740
	Полдник										
8/61-я	Пудинг творожный с яблоками	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	0.0450	0.2250	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:		23.9820	18.2200	28.8420	382.6900	349.7100	1.9530	0.1150	0.5795	4.4770
	Всего день пятый		53.2800	53.6088	145.3350	1213.1200	682.2600	9.5850	0.5935	1.0824	56.3650

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			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	6.6850	9.0500	28.1440	223.6200	242.2600	0.2990	0.0920	0.3120	2.6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:		11.9640	17.7500	65.0900	448.6200	314.7600	1.4080	0.1910	0.3844	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										
5/34-с	Салат из соленых огурцов	60	0.2822	1.0356	0.8766	14.0230	8.1430	0.1984	0.0078	0.0062	1.8300
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5.5730	8.3080	19.7200	161.1700	45.3700	1.6980	0.1229	0.1153	20.5800
7/13-с	Жаркое по-домашнему	200	14.5900	17.9100	18.7200	291.4100	37.0600	2.2200	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:		23.5002	27.6736	75.7406	566.0730	100.1830	5.3654	0.3572	0.3230	45.9300
	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	5.6000	3.0000	8.0000	106.0000	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:		27.9480	22.1430	41.7900	486.7000	429.6700	2.2000	0.1450	0.7275	5.0770
	Всего день пятый		63.8122	67.9656	192.4206	1546.3930	860.6130	11.1734	0.7332	1.4749	63.7030

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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 пятый											
Завтрак											
4/22-я	Каша рисовая молочная	150	4.9280	6.9700	19.2200	161.1900	181.6200	0.2090	0.0680	0.2338	1.9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	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:			8.1930	12.9300	43.1920	308.9000	229.3000	0.9850	0.1290	0.2808	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											
5/34-я	Салат из соленых огурцов	40	0.2240	1.0208	0.6850	12.9400	6.2800	0.1580	0.0062	0.0050	1.4500
6/38-я	Свекольник со сметаной	150/8	5.1670	7.8530	16.9260	144.8500	38.9500	1.4640	0.1083	0.1021	17.5740
7/13-я	Жаркое по-домашнему	180	12.7200	12.8400	17.1100	232.3400	34.6200	1.9700	0.1400	0.0500	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:			20.7250	22.0788	63.9910	478.7800	88.0500	4.6570	0.3115	0.1841	40.3740
Полдник											
8/61-я	Пудинг творожный с яблоками	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	0.0450	0.2250	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:			23.9820	18.2200	28.8420	382.6900	349.7100	1.9530	0.1150	0.5795	4.4770
Всего день пятый			53.2800	53.6088	145.3350	1213.1200	682.2600	9.5850	0.5935	1.0824	56.3650

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										
4/17-с	Каша манная молочная	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/67-с	Печенье с маслом	15/5	1,1500	6,2250	10,3900	103,4000	5,5500	0,3250	0,0125	0,0135	0,0002
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:		9,4500	16,2750	51,8154	395,4000	314,3500	0,6840	0,1295	0,3915	3,1202
	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										
5/24-с	Салат витаминный	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/40-с	Суп картофельный с клецками	200	7,1380	7,2700	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	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	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:		29,5760	27,3450	92,8840	661,7600	96,2600	7,6110	0,4494	0,4139	39,4320
	Полдник										
8/53-с	Тефтели рыбные с овощами	150	17,3930	9,7445	21,2280	225,4550	87,4100	2,3560	0,1633	0,2045	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:		23,1080	13,5820	53,5415	409,8350	215,6250	3,4220	0,2508	0,3860	12,2760
	Всего день шестой		62,8840	57,2020	211,8909	1523,9950	636,7350	12,1670	0,8447	1,2064	57,8282

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/67-я	Печенье с маслом	10/4	0,9500	4,4000	6,9320	73,9200	29,9600*	2,1080	0,0084	0,0098	0,0001
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:			8,4480	13,3700	38,5440	315,4200	319,9600	2,3920	0,1144	0,3696	2,9901
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											
5/24-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
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	Блины мясные	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,9700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/16-я	Каша гречневая	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	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:			24,3280	23,9425	75,7090	553,8350	83,9600	5,4390	0,6806	0,8491	34,6460
Полдник											
8/53-я	Тефтели рыбные с овощами	100	15,2890	8,6040	16,5700	190,5400	70,8300	1,8990	0,1412	0,1770	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:			21,5130	13,3040	43,1200	366,8500	256,5100	2,7120	0,2332	0,4240	10,0640
Всего день шестой			55,0390	50,6165	171,0230	1293,1050	670,9300	10,9930	1,0432	1,6577	50,7001

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 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	7.3600	9.3950	27.4090	226.3200	245.1100	0.5540	0.1430	0.3120	2.6000
2/9-с	Бутерброд с маслом	50/7	3.8990	6.9600	24.9700	157.9200	12.2600	1.0070	0.0750	0.0484	0.0000
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:			17.2310	21.4180	76.0050	556.2200	497.6100	1.7170	0.3010	0.6694	5.2000
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	Икра из свеклы	60	0.9910	2.0530	6.3350	43.5100	22.0400	0.4800	0.0141	0.0236	6.2000
6/49-с	Борщ со сметаной	200/10	6.5030	8.3580	21.5400	173.1700	70.4700	1.9180	0.1389	0.1533	46.5800
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	3.5880	4.2200	26.9300	153.8400	39.7200	1.3660	0.1880	0.1398	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:			27.9360	28.1910	93.3050	673.9100	169.3100	6.8910	0.5044	0.4787	87.5400
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	Хлеб пшеничный	40	3.0800	1.2000	19.9200	95.2000	8.8000	0.8000	0.0600	0.0320	0.0000
Итого:			20.4040	14.6950	44.9110	385.2700	126.3100	4.1800	0.1818	0.2994	92.8000
Всего день седьмой			65.9710	64.7040	224.0210	1660.4000	809.2300	14.9880	1.0272	1.8475	195.5400

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	5.3780	7.2000	18.7300	162.9900	183.5200	0.3790	0.1020	0.2338	1.9500
2/9-я	Бутерброд с маслом	30/5	2.3450	4.8000	14.9900	99.2000	7.5000	0.6050	0.0450	0.0300	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:			12.1710	15.7920	51.2520	390.3000	371.2000	1.1010	0.2090	0.4948	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											
5/28-я	Икра из свеклы	40	0.6440	1.5345	4.1540	30.4320	14.6300	0.5430	0.0095	0.0155	4.1000
6/49-я	Борщ со сметаной	150/8	5.5570	7.8780	17.3360	148.7500	49.6500	1.5040	0.1153	0.1191	30.0740
7/51-я	Котлета мясная	70	12.0510	11.6910	9.9650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	1.5000
3/11-я	Картофельное пюре	140	3.2610	3.5700	22.2000	130.0800	48.5400	1.1010	0.1560	0.1326	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:			24.3330	25.0335	80.0250	598.2320	147.2900	5.9560	0.4284	0.4112	63.0640
Полдник											
3/70-я	Калуста туш с мясом говяд	150	14.4590	10.2420	10.2420	192.6100	89.8200	2.7390	0.0978	0.2079	70.0500
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1800	0.0270	0.0000	0.0050	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:			16.7690	11.1420	34.1640	298.1200	96.6000	3.3660	0.1428	0.2369	70.0500
Всего день седьмой			53.6530	52.3475	174.7510	1329.4020	630.2900	12.5130	0.8182	1.1809	146.5140

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День восьмой											
Завтрак											
4/13-с	Вермишель молочная	200	10.3150	9.3950	48.7990	325.7700	249.6100	0.8690	0.1565	0.3240	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:			14.7750	12.3350	80.6950	488.0500	318.6500	1.7710	0.2405	0.3800	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
6/43-с	Суп Харчо со сметаной	200/10	5.4460	8.4020	19.5020	164.4360	39.5700	1.2590	0.1040	0.0810	15.5200
7/77-с	Печень тушеная со сметаной	100	17.0960	5.6150	10.2820	160.9000	23.5800	6.4140	0.2850	2.0040	31.5400
3/16-с	Каша гречневая	150	5.0624	3.8160	24.8720	151.7920	8.5760	2.6832	0.1720	0.0838	0.0000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0.6400	0.0000	21.5840	40.3200	0.1600	0.0240	0.0000	0.0000	0.0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
Итого:			31.4394	19.3120	96.1200	605.9880	111.9360	12.0252	0.6635	2.2423	50.0600
Полдник											
8/61-с	Пудинг творожный с яблоками	150	21.1780	15.9280	22.3000	318.0000	185.4700	1.8650	0.0700	0.3830	3.6770
2/67-с	Молоко	200	6.4000	7.2000	9.6000	130.0000	240.0000	0.1340	0.0800	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:			28.7480	24.3430	43.3900	510.7000	429.6700	2.1340	0.1650	0.6875	6.6770
Всего день восьмой			75.3624	56.3300	230.0050	1649.7380	876.2560	18.1302	1.1090	3.3498	69.4330

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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 восьмой											
Завтрак											
4/13-я	Вермишель молочная	150	5.2580	6.9700	18.8700	160.9900	193.8200	0.2090	0.0740	0.2338	1.9500
2/10-я	Горячий бутерброд с сыром	24,4/4	2.8835	1.9250	12.6990	75.0900	45.6100	0.5540	0.0543	0.0324	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:			8.1415	8.8950	40.5510	270.1900	239.6100	0.7900	0.1283	0.2712	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											
5/26-я	Салат из моркови	40	0.5200	1.0390	3.3600	22.5900	20.4000	0.2800	0.0240	0.0280	2.0000
6/43-я	Суп Харчо со сметаной	150/8	5.1640	7.9600	16.8340	148.2100	36.1300	1.0738	0.1150	0.0690	13.2940
7/77-с	Печень тушеная со сметаной	80	13.4300	4.1950	9.1350	130.7900	21.7800	5.0340	0.2150	1.5660	24.7150
3/16-я	Каша гречневая	120	3.7968	2.8620	18.6540	113.8440	6.4320	2.0112	0.1290	0.0629	0.0000
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0.5440	0.0000	16.5500	27.4500	0.1000	0.0150	0.0000	0.0000	0.0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0700	0.3600	12.7200	61.2000	8.1000	1.0500	0.0570	0.0270	0.0000
Итого:			25.5248	16.4160	77.2530	504.0840	92.9420	9.4640	0.5400	1.7529	40.0090
Полдник											
8/61-я	Пудинг творожный с яблоками	100	19.2400	14.0650	19.0120	282.2900	168.3100	1.7580	0.0650	0.3530	3.1427
2/67-я	Молоко	150	4.3500	4.8000	5.4000	7.2000	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:			23.9800	19.2700	28.2420	310.3900	349.7100	1.9035	0.1300	0.5795	5.3927
Всего день восьмой			58.0263	44.9610	155.3560	1127.4140	697.4620	14.2475	0.8363	2.6416	56.9137

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День: четверг

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День девятый											
Завтрак											
4/17-с	Каша овсяная молочная	200	7.8350	10.1400	27.4540	235.1200	253.8600	0.9290	0.1780	0.3260	2.6000
2/10-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	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:			19.0860	23.9030	76.0500	586.6200	566.3600	2.1580	0.3600	0.7014	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											
5/34-с	Салат из солёных огурцов	30	0.2822	1.0356	0.8766	14.0230	8.1430	0.1984	0.0078	0.0062	1.8300
6/48-с	Суп рыбный	200	8.6512	4.0460	17.2110	135.7260	36.4380	1.2666	0.1595	0.1069	15.9700
7/56-с	Фрикадельки мясные	80	13.8950	13.1620	11.3900	193.9200	17.4900	1.4760	0.0869	0.1171	1.5000
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:			34.3358	22.0396	113.7596	747.2110	97.7970	5.8992	0.4717	0.3125	22.3000
Полдник											
8/59-с	Блинчики с маслом и сахаром	150	6.8250	9.7370	35.0600	252.0200	73.7000	0.7800	0.1270	0.1570	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:			8.0050	10.7370	60.3160	364.6500	123.5900	0.9000	0.1430	0.2245	1.1700
Всего день девятый			62.9268	56.7796	269.3256	1743.4810	803.7470	11.1572	1.0147	1.2884	38.7660

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон: осенне-зимний

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 девятый											
Завтрак											
4/17-я	Каша овсяная молочная	150	5.3280	7.4900	17.0900	158.6900	187.2200	0.4990	0.1090	0.2398	1.9500
2/10-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	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:			13.0410	17.2420	49.6120	400.4000	414.9000	1.2650	0.2320	0.5128	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											
5/34-я	Салат из соленых огурцов	24	0.2240	1.0208	0.6860	12.9400	6.2800	0.1580	0.0062	0.0050	4.4500
6/48-я	Суп рыбный	150	8.2922	3.5974	15.4810	127.0060	35.0380	1.1686	0.1464	0.0988	13.9520
7/56-я	Фрикадельки мясные	70	12.0510	11.6910	9.9650	170.7700	15.8700	1.3080	0.0756	0.1020	1.5000
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:			30.6840	19.3112	101.3150	678.1600	89.5200	5.2570	0.4192	0.2787	19.9020
Полдник											
8/59-я	Блинчики с маслом и сахаром	100	5.7140	7.6200	29.0600	204.9500	60.0800	0.6770	0.1030	0.1344	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:			7.9740	9.6200	45.6020	300.1100	156.8100	0.7720	0.1350	0.2609	1.5600
Всего день девятый			53.1240	46.2682	214.7690	1421.4200	676.4300	9.3840	0.8242	1.0999	34.9260

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			Энергетическая 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	6.6850	9.0500	28.1440	223.6200	242.2600	0.2990	0.0920	0.3120	2.6000
2/8-с	Бутерброд с маслом/сыром	50/7/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	0.0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0.0000	0.0000	11.9750	45.4800	0.2400	0.0360	0.0000	0.0060	0.0000
	Итого:		11.9640	17.7500	65.0900	448.6200	314.7600	1.4080	0.1910	0.3844	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	1.0400	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5.5730	8.3080	19.7200	131.1700	45.3700	1.6980	0.1223	0.1153	20.5800
7/57-с	Рыба тушеная с овощами	80	15.1142	4.1390	13.0110	129.9160	62.8380	1.2476	0.1512	0.1361	5.7260
3/8-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:		28.3646	18.5160	99.1170	584.8280	185.3440	5.9298	0.5476	0.4612	81.8160
	Полдник										
8/78-с	Булочка домашняя	80	7.9550	6.6850	45.9030	271.8100	73.7500	1.1100	0.2170	0.1580	0.6580
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	1.4450	0.2920	0.5025	2.0580
	Всего день десятый		55.4536	44.6660	239.6000	1472.9580	834.0540	10.9823	1.0706	1.3881	96.5700

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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 десятый										
	Завтрак										
4/22-я	Каша рисовая молочная	150	4.9280	6.9700	19.2200	161.1900	181.6200	0.2090	0.0680	0.2338	1.9500
2/8-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/6/4	3.2650	5.9600	14.9900	113.6000	47.5000	0.6490	0.0610	0.0420	0.0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0.0000	0.0000	8.9820	34.1100	0.1900	0.0270	0.0000	0.0050	0.0000
	Итого:		8.1930	12.9300	43.1920	308.9000	229.3000	0.8850	0.1290	0.2808	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	Свекольник со сметаной	150/8	5.1670	7.8580	16.9260	144.8500	38.9500	1.4040	0.1083	0.1021	17.5740
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
3/8-я	Картофельное пюре	140	3.2568	3.1020	22.1940	126.7440	48.4320	1.1004	0.1560	0.1316	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:		24.9510	16.8735	80.6310	506.7650	169.9400	4.9700	0.3343	0.4059	63.3280
	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		44.4410	41.1535	178.4500	1139.5150	665.8400	8.7630	0.6893	1.1312	70.5450