**Согласовано:**
Руководитель Управления образования
администрации г. Ачинска
_____ Г.М. Нефедова
«___» _____ 2024г

**Утверждаю:**
директор МКУ «Комбинат школьного питания»
_____ А.Н. Самсонов
«20» 08 2024г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 457670F8E805FB985D55B39CE7027324
Владелец: Бовгира Марина Николаевна
Действителен: с 06.03.2024 до 30.05.2025

# Дифференцированное меню МКУ «Комбинат школьного питания» рационов питания детей в детских садах г. Ачинска по возрастным нормам питания

**В 10-ТИ ДНЕВНОМ МЕНЮ В ПОЗИЦИИ <<СОКИ ФРУКТОВЫЕ >> ЭТОРАЗНЫЕ ПО АССОРТИМЕНТУ СОКИ:ЯБЛОЧНЫЙ ,ВИШНЕВЫЙ ,АБРИКОСОВЫЙ ,СЛИВОВЫЙ И Т.Д.СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ,И БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**

**В ПОЗИЦИИ << КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ >> ВКЛЮЧАЮТСЯ В АССОРТИМЕНТ :РЯЖЕНКИ,КЕФИРЫ,СНЕЖКИ,ВАРЕНЕЦ,ЙОГУРТЫ И Т.Д. СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.**

**ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТАБЛИЦЫ СРЕДНЕСУТОЧНЫХ НОРМ , В ПОЗИЦИИ <<ОВОЩИ >> ВНОСЯТСЯ ПРИ ПОДСЧЕТЕ :МОРКОВЬ,ЛУК –РЕПЧАТЫЙ ,СВЕКЛА ,ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ,ГОРОШЕК И КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ…ВСЕ ОВОЩНЫЕ ПЛОДЫ ЗА ИСКЛЮЧЕНИМ КАРТОФЕЛЯ !КАРТОФЕЛЬ СЧИТАЕТСЯ ОТДЕЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ В СанПиНе !**

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет 2024 г,зимний

| Дни | Возраст детей 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 46,01 | 46,78 | 190,62 | 1430,4 | 0,995 | 1,222 | 59,39 | 781,43 | 12,93 |
| 2 | 60,07 | 56,79 | 151,27 | 1319 | 0,724 | 1,242 | 83,29 | 794,44 | 7,01 |
| 3 | 54,45 | 47,4 | 187,9 | 1417,2 | 1,033 | 2,583 | 56,82 | 665,27 | 12,43 |
| 4 | 54,12 | 51,66 | 150,93 | 1346,01 | 0,74 | 1,364 | 74,96 | 602,42 | 13,8 |
| 5 | 48,54 | 43,16 | 192,2 | 1406,6 | 0,882 | 2,48 | 96,1 | 604,17 | 11,88 |
| 6 | 50,08 | 43,57 | 208,57 | 1524,98 | 0,877 | 1,214 | 96,12 | 534,42 | 12,166 |
| 7 | 51,97 | 59,06 | 169,74 | 1369,98 | 1,083 | 3,322 | 61,44 | 844,44 | 15,54 |
| 8 | 51,09 | 49,61 | 199,51 | 1505,8 | 0,722 | 1,538 | 29,85 | 813,25 | 9,58 |
| 9 | 50,08 | 47,27 | 165,16 | 1318,45 | 0,979 | 2,512 | 50,37 | 519,1 | 11,55 |
| 10 | 52,04 | 50,34 | 172,54 | 1432,56 | 0,671 | 1,25 | 92,57 | 1056,52 | 8,91 |
| Итого за 10 дней | 518,45 | 495,64 | 1788,44 | 14070,98 | 8,71 | 18,73 | 700,91 | 7215,46 | 115,80 |
| Средняя дневная факт.норма | 51,8 | 49,5 | 178,8 | 1407 | 0,87 | 1,87 | 70,00 | 721,50 | 11,5 |

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г,зимний

| Дни | Возраст детей 3-7 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 51,06 | 59,14 | 248,4 | 1779 | 1,972 | 1,617 | 66,66 | 1029,54 | 16,15 |
| 2 | 68,03 | 68,2 | 205,3 | 1679,7 | 1,018 | 1,59 | 92,38 | 991,36 | 9,36 |
| 3 | 71,08 | 58,1 | 235 | 1725 | 1,722 | 1,48 | 80,75 | 836,92 | 15,9 |
| 4 | 61,08 | 63,26 | 217,9 | 1757,89 | 0,916 | 1,605 | 41,75 | 680,16 | 14,8 |
| 5 | 51,02 | 51,41 | 267,19 | 1774 | 1,041 | 1,382 | 74,75 | 694,25 | 17,14 |
| 6 | 54,03 | 51,12 | 256,2 | 1767 | 1,2 | 1,9 | 104,29 | 848,3 | 15,84 |
| 7 | 59,09 | 74 | 212 | 1693 | 0,766 | 2,021 | 59,1 | 941,77 | 16,9 |
| 8 | 70,08 | 58,8 | 251,4 | 1878 | 0,939 | 1,984 | 35,07 | 1032,97 | 11,96 |
| 9 | 59,06 | 52,24 | 229 | 1545 | 0,791 | 1,076 | 47,31 | 621,75 | 12,42 |
| 10 | 64,11 | 61,1 | 201 | 1638 | 0,998 | 1,75 | 106,61 | 1270 | 18,04 |
| Итого за 10 дней | 608,64 | 597,37 | 2323,39 | 17236,59 | 11,36 | 1,78 | 708,67 | 8947,02 | 148,51 |
| Средняя дневная факт.норма | 60,8 | 59,7 | 232,3 | 1723,6 | 1,10 | 0,17 | 70,80 | 894,70 | 14,8 |

Среднесуточные нормы за 10 дней с 1-3 лет 2024 г

| Дни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Норма | Итого в нетто | Итого в брутто |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Молоко | 202,5 | 345 | 215 | 327,3 | 181 | 159 | 266,3 | 240 | 179 | 287 | 390 | 2404,1 | |
| Кефир | 150 | 150 | 150 | - | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | | 1350 | |
| Творог(нетто) | - | 110 | - | - | - | - | - | 102 | - | 83 | 30 | 295 | 299,2 |
| Сметана | 12,55 | 8,5 | | 8,5 | 15 | 3,75 | 12,5 | 17,1 | 8,5 | 3,3 | 9 | 89,7 | |
| Сыр(нетто) | 10 | - | | 7,5 | - | - | 7,5 | - | 7,5 | 7,5 | 4 | 40 | 42,8 |
| Мясо(нетто) | - | 44 | 66,8 | 97 | 38 | - | 46 | 53 | 80 | 76 | 50 | 500,8 | |
| Птица(нетто) | 62,4 | 29,4 | - | - | 29,4 | 73,8 | - | - | - | | 20 | 195 | 326 |
| Рыба-филе | 45 | - | 63 | 30 | 45 | 41 | 28,8 | - | 49 | - | 32 | 301,8 | |
| Яйцо(г) | 1,15шт | 0,11шт | 1,102шт | 2,49шт | 0,032шт | 1,123шт | 2,4шт | 0,176шт | | 1,25шт | 40 | 393,2 | 9,83шт |
| Картофель(нетто) | 177,4 | 125,3 | 166 | 116 | 124 | 94 | 42 | 167,4 | 112 | 67 | 120 | 1191,1 | |
| Овощи(нетто) | 181,4 | 83 | 274,2 | 153,2 | 105,5 | 106 | 226,1 | 120 | 230,2 | 243,1 | 180 | 1722,7 | |
| Фрукты свежие(нетто) | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 95 | 1000 | |
| Сухофрукты | 15 | - | 15 | 15 | - | 15 | - | 15 | - | 15 | 9 | 90 | |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 1000 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 400 | |
| Хлеб пшеничный | 59 | 56 | 61 | 50 | 71 | 71 | 69 | 55 | 55 | 54 | 60 | 601 | |
| Крупа | 20 | 20 | 9 | 28,8 | 38,2 | 70,5 | 20 | 42,3 | 20 | 31,5 | 30 | 300,3 | |
| Макароны | 5 | - | | - | 37,5 | - | - | - | 37,5 | 14,4 | 8 | 80 | |
| Мука | 31,8 | 13,2 | 29,6 | 24,1 | 28,2 | 55,6 | 6,44 | 19,6 | 3 | 27,19 | 25 | 238,7 | |
| Масло сливочное | 18 | 13,6 | 11,6 | 19 | 26,25 | 21,44 | 16,75 | 21,3 | 16,05 | 15 | 18 | 178,99, | |
| Масло растит. | 6,45 | 11,4 | 11,65 | 3,8 | 7,8 | 13,3 | 6,65 | 6,55 | 11 | 12,7 | 9 | 91,3 | |
| Кондитерские изд. | | 40 | - | - | - | - | 30 | 20 | 30 | | 12 | 120 | |
| Чай | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 5 | |
| Какао | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 0,5 | 6 | |
| Кофе | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 1 | 10 | |
| Сахар | 29,94 | 11,4 | 26,6 | 25,5 | 26,3 | 27,25 | 10,4 | 38,65 | 17,4 | 30,4 | 25 | 243,84 | |
| Дрожжи | 0,8 | | 0,8 | 0,7 | - | 0,56 | - | 1,4 | - | 0,7 | 0,4 | 4,96 | |
| Крахмал | - | 7,5 | - | - | 7,5 | - | 7,5 | - | 7,5 | - | 2 | 30 | |
| Соль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | |

Среднесуточные нормы за 10 дней с 3-7 лет 2024 г
Введены изменения

| Дни,брутто | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Норма | Итого в нетто | Итого брутто |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Молоко | 229,6 | 394 | 270,6 | 411,5 | 218,6 | 206,6 | 328,5 | 187,0 | 236,1 | 245,0 | 450 | 2727,5 | 4347,5 |
| Кефир | 180 | 180 | 180 | - | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | 180 | | 1620 | |
| Творог(нетто) | - | 150 | - | - | - | - | - | 138 | - | 112,5 | 40 | 400,5 | 407,7 |
| Сметана | 18,5 | 8,5 | - | 8,5 | 20 | 7,25 | 20 | 14,5 | 8,0 | 4,5 | 11 | 109,75 | |
| Сыр(нетто) | 10 | - | | 15 | - | - | 15 | - | 10 | 10 | 6 | 60 | 65,4 |
| Мясо(нетто) | - | 52 | 86,2 | 97 | 51 | - | 61 | 53 | 97 | 52 | 55 | 549,2 | |
| Птица(нетто) | 73,2 | 29,4 | - | - | 29,4 | 80,4 | - | - | - | 29,4 | 24 | 241,8 | 403 |
| Рыба нетто | 60 | - | 85 | | 60 | 54 | | - | 49 | - | 37 | 308 | 460 |
| Сельдь | | | | 62 | | | | | | | 30 | 30 | 62 |
| Сайра | | | | | | | 32 | | | | 32 | 32 | 32 |
| Яйцо(шт) | 1,2 | 0,15 | 1,11 | 2,9 | 0,07 | 1,133 | 2,8 | 0,244 | | 0,315 | 1,шт/40г | 396,9г | 9,922шт |
| Картофель(нетто) | 219,15 | 169 | 191,15 | 116 | 151,2 | 111,2 | 56 | 169 | 135,2 | 90 | 140 | 1407,9 | |
| Овощи(нетто) | 223,5 | 104 | 319,7 | 185,4 | 124 | 122,8 | 265,3 | 145,4 | 239,4 | 278,3 | 220 | 2095,6 | |
| Фрукты свежие | 114 | 149 | 114 | 114 | 149 | 149 | 114 | 167 | 114 | 149 | 100 | 1000 | 1333 |
| Сухофрукты | 18 | - | 18 | 18 | - | 18 | - | 18 | - | 18 | 11 | 108 | 108 |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 1000 | 1000 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 500 |
| Хлеб пшеничный | 82 | 72 | 92 | 80 | 89 | 98 | 72 | 70 | 80 | 79,4 | 80 | 782,3 | 782,3 |
| Крупа | 23,1 | 23,1 | 12 | 44,4 | 56,2 | 101,8 | 34,8 | 56,2 | 30,8 | 37 | 43 | 419,4 | 419,4 |
| Макароны | 8 | - | | - | 53 | | - | - | 53 | | 12 | 114 | 114 |
| Мука | 44,15 | 18 | 35,7 | 28,8 | 36,6 | 59,1 | 7,8 | 28 | 3 | 25,9 | 29 | 287,05 | 287,05 |
| Масло сливочное | 22 | 15 | 12,9 | 20,75 | 32,2 | 22,14 | 19,5 | 30 | 18,8 | 16,7 | 21 | 209,99 | 209,99 |
| Масло растит. | 8,95 | 15 | 15,9 | 5,1 | 9,8 | 17,05 | 5 | 7,85 | 8 | 15,8 | 11 | 108,45 | 108,45 |
| Кондитерские из. | | 60 | - | - | - | - | 50 | 20 | 50 | 20 | 20 | 200 | 200 |
| Чай(сухой) | 0,6 | | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0.6 | 0,6 | 0,6 | 6 | 6 |
| Какао | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 0,6 | 6 | 6 |
| Кофе | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | - | 3 | 1,2 | 15 | 15 |
| Сахар | 33 | 13 | 31,6 | 31,25 | 33,0 | 34,2 | 12 | 49 | 20 | 38,65 | 30 | 295,7 | 295,7 |
| Дрожжи | - | - | 1,1 | 1 | - | 0,8 | - | 2 | - | 1 | 0,5 | 5,9 | 5,9 |
| Крахмал | - | 9 | - | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 3 | 36 | |
| Соль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 50 |

1 день Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 |
| 7 | Хлеб с сыром | 20/7,5 | 3,32 | 2,4 | 9,6 | 74,2 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 108,1 | 0,68 |
| 185 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 130/5 | 1,42 | 3,32 | 14,7 | 94,9 | 0,02 | 0,01 | | 28 | 0,24 |
| 397 | **Какао на молоке** | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 85,3 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 |
| | ИТОГО | | 12,97 | 13,04 | 37,54 | 317 | 0,14 | 0,39 | 1,27 | 272,8 | 2,33 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 10 | **Салат из зеленого горошка с раст.маслом** | 50 | 1,47 | 2,56 | 3 | 41,3 | 0,05 | 0,02 | 4,95 | 9,65 | 0,3 |
| 82 | **Суп картофельный с макароными изделиями на курином бульоне** | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,2 | 62,6 | 0,081 | 0,045 | 5,94 | 17,71 | 0,77 |
| 300 | Цыплята отварные | 64 | 10,1 | 7,62 | | 109,5 | 0,2 | 0,02 | 0 | 23,4 | 0,84 |
| 344 | Рагу овощное | 120 | 2,24 | 5,12 | 11,9 | 102,2 | 0,056 | 0,056 | 9,9 | 39,6 | 0,88 |
| 376 | **Компот из сухофруктов** | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,9 |
| | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,26** | **54** | **0,054** | **0,024** | | **10,5** | **1,17** |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,3** | **6,44** | **70,8** | **0.042** | **0,018** | | **6,9** | **0,6** |
| | ИТОГО: | | 19,77 | 17,68 | 76,13 | 574 | 0,473 | 0,248 | 27,09 | 161,66 | 5,8 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 479 | Булочка молочная | 35 | 3,2 | 0,69 | 18,2 | 92,4 | | | | | |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО | | 7,55 | 4,44 | 24,2 | 167,4 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 50 | 0,65 | 2,5 | 4,1 | 39 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 |
| 263 | Фрикадельки рыбные в сметанном соусе | 60/15 | 7,99 | 2,1 | 4,39 | 68 | 0,04 | 0,05 | 0,14 | 14,3 | 0,5 |
| 321 | **Картофельное пюре** | 110 | 2,24 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 |
| | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,15** | **0,45** | **7,3** | **39,3** | **0,021** | **0,009** | | **3,45** | **0,3** |
| 394 | **Чай с молоком** | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 73,3 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 112 | 0,28 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,03 | 0,02 | 9,5 | 15,2 | 2,1 |
| | ИТОГО | | 13,68 | 11,62 | 52,75 | 371,6 | 0,322 | 0,324 | 29,53 | 190,37 | 4,65 |
| | **ВСЕГО** | | 46,01 | 46,78 | 190,62 | 1430,4 | 0,995 | 1,222 | 59,39 | 781,43 | 12,93 |

Примерное циклическое меню 2 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб с маслом | 15/5 | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68 | 0,025 | 0,015 | | 4,7 | 0,31 |
| 185 | Каша геркулесовая молочная жидкая с масл | 135 | 2,48 | 4,3 | 12,43 | 99 | 0,078 | 0,026 | | 12,02 | 0,71 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 66,3 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | ИТОГО | | 6,05 | 10,08 | 30,37 | 233,3 | 0,133 | 0,154 | 0,98 | 111,02 | 1,12 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,05 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра кабачковая | 45 | 0,36 | 1,88 | 2,36 | 27,8 | 0,04 | 0,009 | 2,21 | 7,26 | 0,24 |
| 75 | **Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы** | 150/20/8,5 | 4,9 | 6 | 8,8 | 110,3 | 0,081 | 0,025 | 5,94 | 21,1 | 0,18 |
| 282 | Котлета рубленная из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | | 10,6 | 0,89 |
| 126 | Картофель в молоке | 110 | 2,47 | 5,02 | 13,4 | 108,9 | 0,095 | 0,095 | 12,93 | 47,76 | 0,74 |
| 383 | Кисель фруктовый | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 48,4 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,26** | **54** | **0,054** | **0,024** | | **10,5** | **1,17** |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0.042** | **0,018** | | **6,9** | **0,6** |
| | ИТОГО: | | 20,6 | 20,95 | 75,51 | 560 | 0,32 | 0,251 | 21,23 | 111,62 | 4,02 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 20 | 1,08 | 1,68 | 10,6 | 33,2 | 0,04 | 0,02 | 0,26 | 8,4 | 0,5 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 5,43 | 5,43 | 16,6 | 108,2 | 0,1 | 0,28 | 1,76 | 188,4 | 0,65 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога с повидлом | 110/20 | 23,68 | 16,06 | 13,6 | 294,4 | 0,07 | 0,29 | 0,27 | 171 | 0,84 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,59 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Апельсин | 100 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,038 | 0,03 | 57 | 22,8 | 0,22 |
| | ИТОГО | | 28,4 | 20,33 | 28,79 | 417,4 | 0,171 | 0,557 | 59,32 | 383,4 | 1,22 |
| | **ВСЕГО** | | 60,07 | 56,79 | 151,27 | 1319 | 0,724 | 1,242 | 83,29 | 794,44 | 7,01 |

Примерное циклическое меню 3 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб с маслом | 15/5 | 1.23 | 3,78 | 7,31 | 68 | 0,025 | 0,015 | | 22 | 1 |
| 213 | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 6,9 | 0,4 |
| 94 | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 3,6 | 3,75 | 12,6 | 99,3 | 0,07 | 0,015 | 0,68 | 121,21 | 0,37 |
| 397 | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 85,3 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 |
| | ИТОГО | | 13,06 | 14,85 | 33,15 | 315,6 | 0,165 | 0,35 | 1,88 | 264,81 | 2,18 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с раст.маслом | 50 | 0,65 | 2,5 | 4,1 | 39 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 |
| 83 | Суп картофельный с фрикадельками | 180/20 | 4,77 | 3,73 | 11,57 | 97,2 | 0,09 | 0,08 | 3,56 | 20,88 | 1,05 |
| 282 | Шницель рубленый из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | | 10,6 | 0,89 |
| 336 | Капуста тушенная | 130 | 2,7 | 4,2 | 12,4 | 99,1 | 0,02 | 0,03 | 20,6 | 66,53 | 0,96 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,26** | **54** | **0,054** | **0,024** | | **10,5** | **1,17** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,3** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 17,08 | 18,15 | 77,93 | 551,3 | 0,324 | 0,356 | 28,66 | 152,83 | 6,07 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 50 | 3,1 | 2,1 | 31,5 | 135 | 0,05 | 0,08 | 0,03 | 11,1 | 0,77 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 7,45 | 5,85 | 37,5 | 210 | 0,11 | 0,34 | 1,53 | 191,1 | 0,92 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| т.32.сб 2005 г | Огурец консервированный | 50 | 0,39 | 0,05 | 0,016 | 7 | 0,022 | | 7,5 | 17,25 | 0,67 |
| 472 | Горбуша отварная | 50 | 11,4 | 3,9 | 0 | 84 | | | | | |
| 321 | **Картофельное пюре** | 110 | 2,24 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 25,3 | | 1,42 | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,15** | **0,45** | **7,3** | **39,3** | **0,021** | **0,009** | | **3,45** | **0,3** |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,6 | 38,72 | 0,302 | 0,02 | 8,8 | 14,08 | 1,94 |
| | ИТОГО | | 15,21 | 8,55 | 39,35 | 297,32 | 0,434 | 1,537 | 24,75 | 56,53 | 3,26 |
| | **ВСЕГО** | | 54,45 | 47,4 | 187,9 | 1417,2 | 1,033 | 2,583 | 56,82 | 665,27 | 12,43 |

Примерное циклическое меню 4 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал.) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб ,сыр | 15/7,5 | 2,9 | 2,35 | 7,29 | 62,5 | 0,021 | 0,009 | | 3,45 | 0,3 |
| 168 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом | 130/5 | 2,87 | 4 | 13,5 | 98 | 0,05 | 0,026 | | 24,38 | 0,52 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,4 | 10,63 | 66,3 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | ИТОГО: | | 8,11 | 8,76 | 31,42 | 226,8 | 0,166 | 0,148 | 0,98 | 122,13 | 0,92 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 44 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 8,11 | Сельдь с луком | 30/15 | 5,3 | 3,5 | 1,15 | 57 | 0,013 | 0,029 | 1,67 | 5 | 0,47 |
| 56 | Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне | 180/8,5 | 1,41 | 4,33 | 8,03 | 77,1 | 0,021 | 0,025 | 3,2 | 33,8 | 0,77 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 60/110 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 0,17 | 0,26 | 7,26 | 29 | 3,05 |
| 376 | Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **5,13** | **36,2** | **0,036** | **0,016** | | **7** | **0,78** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,012** | **44,21** | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 30,7 | 14,02 | 63,44 | 505,3 | 0,27 | 0,347 | 56,64 | 103,3 | 6,41 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 50 | 3,15 | 3,35 | 19,4 | 119,61 | 0,07 | 0,05 | 0,56 | 15,57 | 0,74 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | ИТОГО: | | 7,74 | 7,43 | 26,98 | 204,61 | 0,133 | 0,287 | 2,61 | 205,17 | 0,9 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 11,5 | 20,5 | 2,3 | 240 | 0,08 | 0,54 | 0,26 | 110,8 | 2,71 |
| 10 | Зеленый горошек | 50 | 1,59 | 0,09 | 3,2 | 20 | 0,04 | 0,013 | 4,95 | 9,67 | 0,29 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 24 | | | 0,02 | 8 | 0,19 |
| | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,15** | **0,45** | **7,3** | **39,3** | **0,021** | **0,009** | | **3,45** | **0,3** |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,03 | 0,02 | 9,5 | 15,2 | 2,1 |
| | ИТОГО: | | 14,2 | 21,45 | 29,09 | 365,3 | 0,171 | 0,582 | 14,73 | 147,12 | 5,59 |
| | **ВСЕГО** | | 54,12 | 51,66 | 150,93 | 1346,01 | 0,74 | 1,364 | 74,96 | 577,72 | 13,8 |

Примерное циклическое меню 5 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,18 | 0,15 | 7,24 | 35,5 | 0,021 | 0,009 | | 3,45 | 0,3 |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом | 130/5 | 3,01 | 3,9 | 17,21 | 116 | 0,09 | 0,017 | | 10,27 | 0,71 |
| 400 | Молоко кипяченое | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,59 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | ИТОГО: | | 8,78 | 8,13 | 32,04 | 236,5 | 0,174 | 0,263 | 2,05 | 203,32 | 1,17 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,03 | 10 | 16 | 2,2 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из реп. лука с раст. маслом | 30 | 0,39 | 1,8 | 2,3 | 27,6 | 0,01 | 0,005 | 2,8 | 8,8 | 0,2 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы | 150/20 | 6,2 | 5,4 | 9,7 | 115,2 | 0,13 | 0,052 | 3,49 | 22,8 | 1,21 |
| 287 | Тефтели из говядины с соусом сметанным | 60/60 | 9,58 | 9,04 | 10,3 | 155 | 0,05 | 0,08 | 0,45 | 25,08 | 0,75 |
| 317 | Макароны отварные | 110 | 3,46 | 2,83 | 16,6 | 105,7 | 0,037 | 0,017 | | 3,32 | 0,75 |
| 378 | Кисель фруктовый | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,21 | 48,4 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **10,2** | **72,4** | **0,072** | **0,032** | | **14** | **1,56** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 21,3 | 20,2 | 85 | 614,7 | 0,347 | 0,336 | 16,89 | 102,1 | 7,27 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 496 | Коржик молочный | 35 | 2,28 | 3,93 | 22,26 | 133,7 | 0,05 | 0,03 | 0,03 | 12,8 | 0,56 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 6,63 | 7,68 | 28,26 | 208,7 | 0,11 | 0,29 | 1,53 | 192,8 | 0,71 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| с 1.06-31.10 | Огурец консервированный | 50 | 0,39 | 0,05 | 0,016 | 7 | 0,022 | | 7,5 | 17,25 | 0,67 |
| 255 | Котлета рыбная | 60 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 15,3 | 0,44 |
| 321 | **Картофельное пюре** | 110 | 2,24 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 25,3 | | 1,42 | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,012** | **0** | **4,6** | **0,4** |
| | Апельсин | 108 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,031 | 52 | 29,8 | 0,2 |
| | ИТОГО | | 11,35 | 7,15 | 46,696 | 308,7 | 0,251 | 1,591 | 75,63 | 105,95 | 2,73 |
| | **ВСЕГО** | | 48,54 | 43,16 | 192,206 | 1406,6 | 0,882 | 2,48 | 96,1 | 604,17 | 11,88 |

Примерное циклическое меню 6 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 |
| 168 | Каша гречневая молочная вязкая с маслом | 130/5 | 4,04 | 4,2 | 18,14 | 122 | 0,095 | 0,052 | | 8 | 2 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 66,3 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,15 | 0,45 | 7,3 | 39,3 | 0,02 | 0,01 | | 3,45 | 0,2 |
| | ИТОГО: | | 11,46 | 10,8 | 29,05 | 251,3 | 0,155 | 0,345 | 0,98 | 124,3 | 3,1 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы | 50 | 1,4 | 3 | 4 | 49,2 | 0,04 | 0,02 | 4,2 | 8,4 | 0,23 |
| 86 | Суп с домашней лапшой с мясом птицы | 180/20 | 4,81 | 3 | 7,09 | 95,7 | 0,03 | 0,08 | 2,86 | 23,38 | 0,45 |
| 305 | Котлета из мяса птицы | 60 | 9,20 | 8,29 | 9,33 | 149 | 0,06 | 0,008 | 0,44 | 10,5 | 0,95 |
| 165 | Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,72 | 3,05 | 28,38 | 152 | 0,02 | 0,021 | | 4,47 | 0,366 |
| 376 | Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **10,2** | **72,4** | **0,072** | **0,032** | | **14** | **1,56** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 21,8 | 18,44 | 99,13 | 691,3 | 0,282 | 0,366 | 17,8 | 109,25 | 5,496 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 2,3 | 26,1 | 141 | 0,07 | 0,04 | | 24,9 | 0,69 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 8,15 | 6,05 | 32,1 | 216 | 0,13 | 0,3 | 1,5 | 204,9 | 0,84 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 45 | 0,64 | 2,73 | 3,75 | 42,25 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 |
| 261 | Тефтели рыбные/соус сметанный 354 | 60/30 | 7 | 1,06 | 6,3 | 63 | 0,06 | 0,05 | 0,09 | 16,3 | 0,55 |
| 321 | **Картофельное пюре** | 110 | 2,24 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 |
| | Апельсин | 108 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,038 | 0,03 | 57 | 22,8 | 0,22 |
| | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,15** | **0,45** | **7,3** | **39,3** | **0,021** | **0,009** | | **3,45** | **0,3** |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 24 | | | 0,02 | 8 | 0,19 |
| | ИТОГО: | | 11,49 | 8,28 | 48,29 | 316,55 | 0,31 | 0,194 | 75,84 | 95,97 | 2,73 |
| | **ВСЕГО:** | | 50,08 | 43,57 | 208,57 | 1524,98 | 0,877 | 1,214 | 96,12 | 534,42 | 12,166 |

Примерное циклическое меню 7 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб с сыром | 20/7,5 | 3,32 | 2,4 | 9,6 | 74,2 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 108,1 | 0,68 |
| 10 | Зеленый горошек | 30 | 0,96 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,04 | 0,013 | 4,95 | 9,67 | 0,29 |
| 215 | Омлет натуральный | 130 | 11,5 | 20,5 | 2,3 | 240 | 0,08 | 0,54 | 0,26 | 110,8 | 2,71 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 25,3 | | 1,42 | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| | ИТОГО: | | 15,85 | 22,97 | 20,95 | 351,5 | 0,17 | 2,033 | 6,7 | 237,97 | 3,89 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| таб.32 | **Кукуруза консервированная** | 50 | 1,14 | 0,6 | 7,15 | 33,5 | 0,05 | 0,02 | 4,95 | 9,65 | 0,3 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 150 | 5,06 | 5,01 | 8,55 | 99,76 | 0,07 | 0,09 | 6,56 | 32,61 | 0,9 |
| 288 | Фрикадельки из говядины в сметанном соусе | 60/50 | 9,79 | 9,85 | 8,96 | 157 | 0,05 | 0,01 | 0,53 | 41,2 | 0,92 |
| 336 | Капуста тушенная | 130 | 2,7 | 4,2 | 12,4 | 99,1 | 0,02 | 0,03 | 20,6 | 66,53 | 0,96 |
| 378 | Кисель фруктовый | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,21 | 48,4 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | **Хлеб ржаной** | 40 | **2,64** | **0,48** | **10,2** | **72,4** | **0,072** | **0,032** | | **14** | **1,56** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 21,81 | 20,79 | 83,37 | 600,56 | 0,31 | 0,602 | 42,79 | 192,09 | 7,44 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 30 | 1,62 | 2,52 | 15,9 | 49,8 | 0,06 | 0,03 | 0,4 | 12,7 | 0,76 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО: | | 5,97 | 6,27 | 21,9 | 124,8 | 0,12 | 0,29 | 1,9 | 192,7 | 0,91 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,6 | 38,72 | 0,302 | 0,02 | 8 | 14,08 | 1,94 |
| 185 | Каша геркулесовая молочная жидкая с масл | 155 | 2,77 | 4 | 17,53 | 117 | 0,09 | 0,02 | | 13,4 | 0,8 |
| 400 | Молоко | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,59 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 9,25 | 9,03 | 43,52 | 293,12 | 0,483 | 0,397 | 10,05 | 221,68 | 3,3 |
| | **ВСЕГО:** | | 51,97 | 59,06 | 169,74 | 1369,98 | 1,083 | 3,322 | 61,44 | 844,44 | 15,54 |

Примерное циклическое меню 8 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,66 | 0,15 | 7,2 | 35 | 0,02 | 0,01 | | 3,45 | 0,2 |
| 237 | Запеканка из творога с повидлом | 110/20 | 17 | 11,7 | 16,7 | 272 | 0,06 | 0,33 | 0,31 | 191,5 | 0,89 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 66,3 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | ИТОГО | | 20 | 13,85 | 34,53 | 374 | 0,11 | 0,453 | 1,29 | 289,25 | 1,19 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 19 | Салат из соленых огурцов с луком | 45 | 0,38 | 2,2 | 1,17 | 26,8 | 0,006 | 0,006 | 2,4 | 10,3 | 0,27 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/5 | 1,56 | 4,38 | 9,42 | 83,4 | 0,029 | 0,03 | 7,4 | 32 | 0,83 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 160/5 | 12,23 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | 24,8 | 1,82 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,21 | 0,75 | 0,88 | 11,1 | | | | | |
| 376 | Компот из кураги | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | **Хлеб ржаной** | **30** | **1,98** | **0,36** | **10,26** | **54** | **0,054** | **0,024** | | **10,5** | **1,17** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО | | 18,23 | 17,81 | 78,06 | 542,3 | 0,289 | 0,345 | 13,9 | 106,1 | 5,43 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 460 | Крендель сахарный | 35 | 2,45 | 4,6 | 19,5 | 92,5 | 0,04 | 0,03 | | 6,7 | 0,4 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО | | 6,8 | 8,35 | 25,5 | 167,5 | 0,1 | 0,29 | 1,5 | 186,7 | 0,55 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 185 (2) | Каша молочная сборная с маслом | 150/5 | 5,4 | 6,57 | 22,1 | 169,3 | 0,115 | 0,14 | 2,5 | 107 | 1,67 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| 394 | **Чай с молоком** | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 73,3 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 112 | 0,28 |
| | Банан | 100 | 1,42 | 0,1 | 18,21 | 84,5 | 0,04 | 0,05 | 9,5 | 7,6 | 0,06 |
| | ИТОГО | | 9,36 | 9,6 | 61,42 | 379,5 | 0,223 | 0,45 | 13,16 | 231,2 | 2,41 |
| | **ВСЕГО** | | 51,09 | 49,61 | 199,51 | 1505,8 | 0,722 | 1,538 | 29,85 | 813,25 | 9,58 |

Примерное циклическое меню 9 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб ,сыр | 15/7,5 | 2,9 | 2,35 | 7,29 | 62,5 | 0,021 | 0,009 | | 3,45 | 0,3 |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | | 22 | 1 |
| 185 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 135 | 2,08 | 3,3 | 13,9 | 122 | 0,026 | 0,008 | | 5,6 | 0,21 |
| 397 | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 85,3 | 0,04 | 0,14 | 1,2 | 114,7 | 0,41 |
| | ИТОГО | | 13,21 | 12,97 | 34,43 | 332,8 | 0,117 | 0,337 | 1,2 | 145,75 | 1,92 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 53 | Икра кабачковая | 50 | 0,59 | 2,3 | 3,8 | 38,6 | 0,04 | 0,009 | 2,21 | 7,26 | 0,24 |
| 67 | Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 150/8,5 | 1,04 | 2,9 | 5,06 | 54,4 | 0,041 | 0,02 | 13,3 | 31,14 | 0,56 |
| 277 | Гуляш из говядины | 50/50 | 12,7 | 10,33 | 3,2 | 157 | 0,03 | 0,1 | 0,5 | 24,3 | 0,95 |
| 317 | Макароны отварные | 110 | 3,46 | 2,83 | 16,6 | 105,7 | 0,037 | 0,017 | | 3,32 | 0,75 |
| 383 | Кисель фруктовый | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 48,4 | | | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **10,2** | **72,4** | **0,072** | **0,032** | | **14** | **1,56** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО | | 20,03 | 19,49 | 65,78 | 528,9 | 0,248 | 0,298 | 16,16 | 92,12 | 4,66 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 30 | 1,62 | 2,52 | 15,9 | 49,8 | 0,06 | 0,03 | 0,4 | 12,7 | 0,76 |
| 401 | Продукт кисломолочный | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО | | 5,97 | 6,27 | 21,9 | 124,8 | 0,12 | 0,29 | 1,9 | 192,7 | 0,91 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| с 1.06-31.10 | Овощи свежие или конс. | 45 | 0,37 | 0,04 | 1,5 | 6,63 | 0,01 | 0,01 | 4,4 | 9,9 | 0,33 |
| 247 | Рыба тушенная с овощами | 40/40 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 0,05 | 0,04 | 1,96 | 22,1 | 0,47 |
| 321 | **Картофельное пюре** | 110 | 2,24 | 3,84 | 16,35 | 110 | 0,111 | 0,088 | 14,53 | 29,6 | 0,81 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 25,3 | | 1,42 | 1,42 | 9,4 | 0,21 |
| | **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,15** | **0,45** | **7,3** | **39,3** | **0,021** | **0,009** | | **3,45** | **0,3** |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,6 | 38,72 | 0,302 | 0,02 | 8,8 | 14,08 | 1,94 |
| | ИТОГО | | 11,84 | 8,54 | 43,05 | 293,95 | 0,494 | 1,587 | 31,11 | 88,53 | 4,06 |
| | **ВСЕГО** | | 50,08 | 47,27 | 165,16 | 1318,45 | 0,979 | 2,512 | 50,37 | 519,1 | 11,55 |

Примерное циклическое меню 10 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 6,7 | Хлеб с маслом, сыр | 15/5/7,5 | 2,67 | 6 | 9,7 | 107 | 0,025 | 0,055 | 0,07 | 104,7 | 0,38 |
| 93 | Суп молочный с ячневой крупой | 150 | 4,1 | 3,8 | 13,7 | 106,6 | 0,06 | 0,015 | 0,68 | 121,2 | 0,37 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 66,3 | 0,03 | 0,113 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| | ИТОГО | | 9,11 | 11,8 | 34,03 | 279,9 | 0,115 | 0,183 | 1,73 | 320,2 | 0,85 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 50 | 0,65 | 2,5 | 4,1 | 39 | 0,08 | 0,017 | 4,2 | 15,82 | 0,66 |
| 77 | Суп картофельный с гренками с мясом говядины | 150/20/20 | 7 | 2,4 | 8,2 | 87,6 | 0,05 | 0,07 | 4,5 | 47,6 | 0,48 |
| 282 | Шницель рубленный из говядины | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | 0,05 | 0,08 | | 10,6 | 0,89 |
| 336 | Капуста тушенная | 130 | 2,7 | 4,2 | 12,4 | 99,1 | 0,02 | 0,03 | 20,6 | 66,53 | 0,96 |
| 376 | Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 77,6 | 0,002 | 0,005 | 0,3 | 23,9 | 0,94 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69 | 0,072 | 0,032 | | 14 | 1,56 |
| | ИТОГО | | 22,25 | 16,34 | 67,86 | 504,3 | 0,274 | 0,234 | 29,6 | 178,45 | 5,49 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 50 | 3,15 | 3,35 | 19,4 | 119,61 | 0,07 | 0,05 | 0,56 | 15,57 | 0,89 |
| 400 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,59 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,063 | 0,237 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | ИТОГО | | 7,74 | 7,43 | 26,98 | 204,61 | 0,133 | 0,287 | 2,61 | 205,17 | 1,05 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога | 110/20 | 16 | 10,9 | 20,8 | 246 | 0,011 | 0,356 | 0,38 | 199,1 | 0,98 |
| 351 | Соус молочный | 30 | 0,57 | 1,35 | 3,96 | 30,45 | 0,06 | 0,02 | 0,09 | 18,8 | 0,04 |
| 394 | **Чай с молоком** | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 73,3 | 0,04 | 0,14 | 1,16 | 112 | 0,28 |
| | Апельсин | 100 г | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,038 | 0,03 | 57 | 22,8 | 0,22 |
| | ИТОГО | | 19,01 | 14,77 | 43,67 | 387,75 | 0,149 | 0,546 | 58,63 | 352,7 | 1,52 |
| | **ВСЕГО** | | 52,04 | 50,34 | 172,54 | 1432,56 | 0,671 | 1,25 | 92,57 | 1056,52 | 8,91 |