

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат Школьного питания»

Т.Н. Аврискина

«14» 10/2020 г.



«Согласовано»

Заведующая МБДОУ «149»

Промышленного района

«14» 10/2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 3 до 7 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Городского округа САМАРА

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

/разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей

в Дошкольных организациях 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного)

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в Дошкольных организациях 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 1 День 1	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 200	Салат из свежей капусты с морковью Суп картофельный вермишелью и зеленью 200/1 Плов из мяса птицы 40/130 Напиток из шиповника + С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Йогурт 200	Котлеты рыбные «Любительские» 80/5 Картофельное пюре 150 Кисель из кураги 200 Хлеб пшеничный 20 Яблоки свежие 100
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 180	Икра свекольная 30 Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Биточки мясные рубленые 60 Соус, сметанный с томатом 20 Каша пшеничная вязкая 120 Напиток из черной смородины +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Печенье «Детское» 50 Раженка 200	Пудинг из творога с изюмом и сметаной 120/20 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 20 Апельсин 100
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Омлет натуральный с маслом сливочным 105 Чай с сахаром 180/10 Банан 100	Соленый огурец, порционно 20 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Гуляш из отварного мяса 35/35 Каша гречневая рассыпчатая 100 Компот из свежих яблок +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пирог «Кух» 60 Бифидок 200	Рыба по-польски с соусом 50/30 Картофель отварной 150 Кисель фруктово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным 200/5 Напиток шоколадный «Неквик» 180	Салат из репчатого лука 30 Суп гороховый, с мясными фрикадельками, зеленью 15/200/1 Запеканка картофельная с мясом 120 Напиток клюквенный +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Плошка «Московская» 70 Кефир 180	Котлета рубленые из мяса птицы 50 Макароны отварные 120 Чай с повидлом 180/20 Хлеб пшеничный 20 Груши 100
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная пшеничная с тыквой и маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 180	Икра кабачковая 60 Суп картофельный с рисом и зеленью 200/1 Омлет с мясом отварным 120 Компот из сухофруктов +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Ватрушка с повидлом 70 Снежок 180	Вареники ленивые с сахаром и маслом 120/5/5 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Батон 30 Мандарин 100

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 2 День 6	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 200 Бутерброд со сливочным маслом 10/30	Салат картофельный с солёным огурцом 30 Суп овощной со сметаной, зеленью 200 /5/1 Шницель из мяса птицы 50 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 120 Напиток из вишни +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Крендель сахарный 50 Йогурт 200	Икра морковная 60 Рыба в омлете 160 Чай с сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 2 День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/5 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Чай с молоком 180/10	Салат из репчатого лука рассольник ленинградский с мясом со сметаной и зеленью 10/200/5/1 Жаркое по-домашнему 30/140 Напиток из шиповника +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Пчёлка» 50 Кефир 200	Сосиски отварные 50 Макаронны отварные 120 Кисель фруктово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Груши свежие 100
Неделя 2 День 8	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Салат из моркови с сахаром 50 Запеканка «Лакомка» 110 Чай с повидлом 180/20	Орлец солёный порционно 30 Суп картофельный с клецками, цыплятками и зеленью 12.5/200/1 Колобки куриные 40/30 Гороховое пюре 120 Компот из сухофруктов +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Молочная» 50 Снежок 200	Котлеты мясные 60 Капуста тушёная 150 Чай с сахаром и лимоном 200/11/7 Хлеб пшеничный 30 Банан свежий 100
Неделя 2 День 9	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным 200/5 Напиток кофейный с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30	Салат из свежлы отварной 45 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной, зеленью 10/200 /5/1 Плов из отварной говядины 40/100 Компот из смородины + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Плетёнка» 70 Ряженка 180	Шницель рыбный 60 Картофельное пюре 130 Кисель из натурального сока 180 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Суп молочный гречневый 200 Напиток шоколадный «Несквик» 180	Икра кабачковая 30 Солянка домашняя со сметаной, зеленью 20/200/5/1 Тефтели мясные с соусом 50/30 Макаронны отварные 100 Напиток лимонный +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Вкусная» 50 Бифидок 200	Сырники из творога со стущённым молоком 150/20 Чай с сахаром 180/10 Батон 30 Апельсин 100

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 3 День 11	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180	Салат из солёных огурцов с луком репчатым 45 Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью 12,5/200/5/1 Биточки куриные 50/30 Рис отварной 120 Компот из сухофруктов +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Пирожок печёный с повидлом 70 Йогурт 180	Рыба, запечённая с картофелем 220 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 3 День 12	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Пудинг из творога с яблоками со сметаной 150/15 Чай с сахаром 200/11	Салат «Случь» 40 Суп картофельный с зелёным горошком на мясном бульоне с зеленью 200/1 Бефстроганов из отварного мяса 25/25 Каша перловая рассыпчатая 120 Напиток из вишни + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Печенье «Полоска песочная» 50 Ряженка 200	Фрикадельки мясные в соусе 40/30 Рагу из овощей 150 Кисель фруктово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 13	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная ячневая с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180/10	Салат из свежкл отварной «Заря» 40 Суп полевой с курицей, сметаной, зеленью 12,5/200/5/1 Кнели куриные 60 Картофельное пюре 130 Напиток клюквенный + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Кефир 200	Тефтели рыбные тушёные с соусом 80/30 Макаронны отварные 100 Чай с повидлом 180/20 Хлеб пшеничный 20 Груши свежие 100
Неделя 3 День 14	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Суп молочный рисовый 200 Какао с молоком 180	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком 30 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Шницель мясной рубленый с луком 60 Каша гречневая вязкая 130 Компот из сухофруктов + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Молочная» 50 Бифидок 200	Запеканка из творога со стущенным молоком 100/30 Чай сахаром 180/10 Батон 30 Яблоки свежие 100
Неделя 3 День 15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Салат из моркови с сахаром 45 Омлет натуральный 105 Кофейный напиток с молоком 200	Винегрет овощной 30 Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 200/5/1 Гуляш из отварной говядины 35/35 Каша пшеница рассыпчатая 100 Напиток из шиповника +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плошка «Московская» 50 Ряженка 200	Кнели Рыбные 80/5 Картофель отварной 120 Кисель из натурального сока 180 Хлеб пшеничный 20 Банан 100

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 4 День 16	Бутерброд со сливочным маслом Каша молочная кукурузная со сливочным маслом Чай с молоком 10/30 200/5 180/10	Салат из квашеной капусты Суп фасолевый с курицей, зеленью Суфле куриное Картофельное пюре Компот из кураги + С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 10/200/1 55/5 120 180 20 50	Рогалик с повидлом Йогурт 75 180	Морские ёжики Макаронные отварные Чай с сахаром, лимоном Хлеб пшеничный Яблоки свежие 75/30 130 180/10/7 30 100
Неделя 4 День 17	Бутерброд со сливочным маслом Каша молочная ячневая с маслом сливочным Какао с молоком 10/30 200/5 180	Икра свекольная Суп с клецками, с мясом, зеленью Голубцы ленивые Напиток из вишни + С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 30 10/200/1 120/15 180 30 50	Печенье «Ночка» Снежок 50 200	Сосиски отварные Каша гречневая вязкая Чай с сахаром Хлеб пшеничный Груши свежие 50 130 180/10 30 100
Неделя 4 День 18	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком 5/15/30 200/5 180	Салат из свежих огурцов с маслом растительным Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью Бефстроганов из отварного мяса Рис отварной Напиток лимонный + С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 30 200/5/1 25/25 120 180 20 50	Ватрушка с творожным фаршем Кефир 70 180	Котлеты из говядины рубленные с луком Пюре картофельное с морковью Кисель из сока натурального Хлеб пшеничный Апельсин 40 150 180 30 100
Неделя 4 День 19	Бутерброд со сливочным маслом Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Напиток шоколадный «Несквик» 10/30 200/5 180	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым Суп картофельный с шенном, рыбой, зеленью Курица тушеная в соусе с овощами Компот из черной из смородины + С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 30 20/200/1 30/150 180 20 40	Сосиска, запеченная в тесте Раженка 25/50 180	Шницель рыбный натуральный Макаронные отварные Чай с сахаром, лимоном Хлеб пшеничный Банан свежий 70 100 180/10/7 20 100
Неделя 4 День 20	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Салат из моркови с сахаром Пудинг из творога с рисом со сметаной Чай с повидлом 5/15/30 45 100/20 180/20	Икра кабачковая Щи из свежей капусты со сметаной, зеленью Эрзаы «Ленивые» с яйцом Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной 30 200/5/1 50 120 180 20 50	Булочка «Плетенка» Бифидок 50 200	Жаркое по-домашнему Кисель фруктово-ягодный Хлеб пшеничный Груши свежие 30/140 180 30 100

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: понедельник  
1 неделя: 1 день

Неделя: 1

Сезон: Зима  
Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
1	Булгурбод со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	16,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38		
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12			139,67	122,24	21,04	0,46		
397	Какао напиток с молоком.	200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44			151,99	124,39	22,16	0,48		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,62	19,73	64,44	485,16	0,16	2,96	105,56			299,76	269,13	47,1	1,32		
<b>Обед</b>																	
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью.	45	0,7	2,29	4,22	40,29	0,01	16,18				20,34	13,89	7,54	0,27		
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	3,54	2,28	18,36	108,08	0,09	7,6				18,07	52,52	20,16	0,83		
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49			22,56	124,62	57,54	1,25		
398	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18				19,2	3,06	4,86	0,57		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22		
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			23,77	14,17	101,97	630,49	0,27	26,07	38,99			101,67	286,09	116,4	5,09		
<b>Полдник</b>																	
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47		
401	Литвовой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40			244	192	30	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>			13,63	14,28	37,3	332,24	0,16	1,2	42,5			253,43	223,34	35,73	0,67		
<b>Ужин</b>																	
266	Котлеты "Любительские" рыбные с маслом	80/5	8,07	6,54	4,79	110,3	0,04	0,61	52,28			26,4	100,68	16,39	0,56		
321	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74			41,58	83,33	28,08	1,01		
380	Кисель из брусники	200	1,05	0,06	37,2	153,54	0,02	0,8				46,1	36,13	23,2	0,7		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22		
368	Ягоды свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2		
<b>Итого за Ужин</b>			14,2	12,03	75,99	469,03	0,25	13,6	78,02			134,08	244,14	79,47	4,69		
<b>Итого за День</b>			64,22	60,21	279,7	1916,92	0,84	43,83	265,07			788,94	1022,7	278,7	11,77		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)

Рацион: Ликпичное меню 20 дней сада (2020год) День: вторник

1 неделя 2 день

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38	
185	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16			135,58	134,99	26,67	1,22	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18			114,64	82,12	13,98	0,13	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,2	18,66	67,64	483,3	0,15	2,49	98,16			256,32	239,61	44,55	1,73	
<b>Обед</b>																
54	Квас свекольный	30	0,56	1,3	3,21	26,78	0,01		0,07			13,53	14,66	6,92	0,45	
99	Суп овощной с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,15	4,74	9,08	95,58	0,07	9,19	5			37,36	67,4	22,94	1,03	
282	Бигочка мясные рубленые	60	9,19	8,57	9,73	152,81	0,04	0,62	4,08			20,92	93,71	12,53	1,43	
365	Соус сметанный с томатом	20	0,31	0,68	1,6	13,76	0,01	0,15	5,01			5,97	4,91	1,23	0,05	
464	Каша пшеничная вязкая.	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8			16,62	68,45	24,84	0,81	
375	Компот из черной смородины витаминизированный	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54				17,13	8,91	9,93	0,39	
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			23,37	20,24	89,05	631,84	0,35	63,96	31,46			135,03	356,54	106,09	6,44	
<b>Полдник</b>																
735	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	36,55	4,86	0,49	
401	Напиток витаминизированный Раженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			9,23	19,25	42,33	379,49	0,09	0,6	115,01			259,62	219,55	32,86	0,69	
<b>Ужин</b>																
235	Пудинг из творога с мясом со сметаной.	120/20	18,56	16,35	29,9	340,99	0,08	0,31	108,22			176,48	239,7	28,01	1,16	
393	Чай с сахаром и лимонном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95				12	3,28	3,64	0,28	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13	0,3	
<b>Итого за Ужин</b>			21,08	16,73	57,88	466,4	0,14	62,26	108,22			226,48	278,98	47,45	1,96	
<b>Итого за день</b>			64,88	74,88	256,9	1961,03	0,73	129,31	352,85			879,45	094,62	30,95	10,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

1 Неделя 3 День

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5			7,05	111	12,15	0,48	
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226			83,04	182,48	13,91	2,05	
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28	
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,43	21,98	48,53	465,66	0,14	10,34	277,5			109,04	323,95	71,42	3,41	
<b>Обед</b>																
700	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,18			1			4,6	4,6	2,8	0,12	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	10/200/5/1	5,84	4,81	11,21	111,49	0,05	9,01	5,05			38,32	66,4	23,4	1,3	
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02			12,11	78,32	12,63	1,32	
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,02	3,87	22,65	145,51	0,12		14			15,48	119,75	80,1	2,69	
372	Компот из яблок + С витаминизация	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6				13,27	3,96	4,79	0,85	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			25,48	16,71	84,36	589,75	0,31	13,9	19,57			105,29	365,23	150,02	8,45	
<b>Полдник</b>																
568	Пирог Кух	60	4,66	7,11	33,69	217,39	0,11	0,19	46,84			30,68	54,31	8,1	0,61	
401	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,48	1,4	40			216	188	32	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			11,46	12,11	44,69	333,59	0,59	1,59	86,84			246,68	242,31	40,1	0,81	
<b>Ужин</b>																
242	Рыба по-польски с соусом	50/30	11	7,23	0,95	112,87		0,37	16			14,94	130,08	11,92	0,61	
125	Картофель отварной с маслом	150	3,01	0,62	17,91	89,26	0,16	21,98				17,44	82,63	30,88	1,23	
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8						9,33		1,9	0,1	
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
<b>Итого за Ужин</b>			16,29	8,09	63,82	393,25	0,19	22,35	16			47,71	232,19	48,9	2,27	
<b>Итого за день</b>			71,66	58,89	241,4	1782,25	1,23	48,18	399,91			508,71	163,68	310,44	14,94	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ликтичное меню 20 дней сада (2020год) День: четверг

Сезон: Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38		
185	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,18	7,31	32,25	215,51	0,06	1,37	41,12		139,08	141,59	31,33	0,46		
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13		
<b>Итого за Завтрак</b>			9,21	17,19	62,97	443,43	0,22	7,24	90,39		209,06	205,81	43,07	1,97		
<b>Обед</b>																
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24		
81	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом.	15/200/1	7,26	4,18	17,45	136,46	0,17	5,69	3		37,99	102,09	33,98	2,13		
291,02	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	108,48	26,45	1,57		
647	Напиток из клюквы + С витаминизация	180	0,11	0,05	22,39	90,45		3,39			12,95	2,49	5,42	0,2		
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			22,01	13,87	85,05	553,07	0,4	12,61	4,26		101,41	328,65	97,62	6,42		
<b>Полдник</b>																
663	Пирожка "Московская "	70	5,17	6,75	41,4	247,03	0,21		6,7		16,96	44,74	7,88	0,69		
401	Напиток кисломолоочный Кефир.	180	5,22	5,76	7,2	101,52	0,05	1,26	36		216	171	25,2	0,18		
<b>Итого за Полдник</b>			10,39	12,51	48,6	348,55	0,26	1,26	42,7		232,96	215,74	33,08	0,87		
<b>Ужин</b>																
305	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	9,85	1,92	7,44	86,44	0,04	0,42	28,35		19,25	52,1	33,48	0,67		
205	Мякaronные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,38	29,19	8,82	0,64		
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3		
<b>Итого за Ужин</b>			16,33	5,9	64,17	378,67	0,12	5,55	45,15		68,13	114,56	61,64	4,34		
<b>Итого за день</b>			57,94	49,47	260,79	1723,72	1	26,66	182,5		611,56	864,76	235,41	13,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: пятница

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	51/5/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5			7,05	111	12,15	0,48			
169	Каша пшеничная вязкая с тынзой	200/5	7,58	7,25	37,57	245,85	0,18	7,11	33,4			116,67	179,43	55,62	1,56			
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18			114,64	82,12	13,98	0,13			
<b>Итого за Завтрак</b>			16,49	18,95	67,48	506,43	0,26	8,4	102,9			238,36	372,55	81,75	2,17			
<b>Обед</b>																		
689	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552			24,6	22,2	9	0,42			
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	200/1	1,61	2,19	16,49	92,11	0,08	7,01				23,59	51,31	22,25	0,74			
224	Омлет с мясом отварным	120	15,88	15,6	2,5	213,92	0,07	0,27	192,4			92,89	217,56	20,3	2,57			
376	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12		0,36				48,63	13,86	7,23	1,12			
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22			
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95			
<b>Итого за Обед</b>			23,5	23,89	67,13	577,53	92,06	11,84	744,9			211,21	396,93	85,08	7,02			
<b>Полдник</b>																		
458	Ватрушка с повидлом	70	5,06	3,25	51,71	256,33	0,11	0,36	11,75			35,63	57,22	11,35	1,03			
401	Напиток ягодномолочный Снежок	180	4,86	4,5	19,44	137,7	0,05	1,62	36			217,8	169,2	27	0,18			
<b>Итого за Полдник</b>			9,92	7,75	71,15	394,03	0,16	1,98	47,75			253,43	226,42	38,35	1,21			
<b>Ужин</b>																		
230	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5	17,73	12,49	22,92	275,01	0,06	0,23	83,8			113,76	180,91	19,31	0,61			
393	Чай с сахаром и лимонном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95				12	3,28	3,64	0,28			
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36			
368	Мандарины свежие.	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10			35	17	11	0,1			
<b>Итого за Ужин</b>			20,88	13,58	55,88	429,25	0,15	40,18	93,8			166,46	220,69	37,85	1,35			
<b>Итого за день</b>			70,79	64,17	261,64	1907,24	92,63	62,4	989,35			869,46	216,58	243,03	11,75			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020 год) День: понедельник

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Сезон: Зима  
 Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38		
175	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84		
397	Какао напиток с молоком.	200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44		151,99	124,39	22,16	0,48		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,69	20,12	66,9	499,44	0,2	2,92	104,84		295,82	308,42	64,95	1,7		
<b>Обед</b>																
22	Салат картофельный с соевыми орешком	30	0,41	1,57	2,08	24,09	0,02	2,6			6,33	13,02	6,07	0,21		
99	Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67		
719	Шницель из мяса птицы	50	8,04	5,62	7,21	111,58	0,05	0,45	19,24		22,73	49,69	10,38	0,68		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97		
635	Напиток из вишни витаминизированный	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			20,34	14,81	81,28	539,77	0,34	14,43	41,54		108,7	293,48	126,54	5,84		
<b>Полдник</b>																
460	Крепдель "Сахарный"	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48		
401	Литевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>			13,43	13,28	37,32	322,52	0,19	1,2	49,5		254,46	223,61	35,07	0,68		
<b>Ужин</b>																
54	Икра морковная	60	1,02	2,82	5,23	50,38	0,03	2,64	0,13		19,35	33,06	19,64	0,51		
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71		
392	Чай (с сахаром)	200/1	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3		
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
368	Яблоко свежее.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2		
<b>Итого за Ужин</b>			32,82	19,67	45,65	490,91	0,31	10,29	163,53		116,09	327,9	69,71	5,05		
<b>Итого за день</b>			79,28	67,88	231,15	1852,64	1,04	28,84	359,41		775,07	153,4	296,27	13,27		

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5			7,05	111	12,15	0,48	
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12			149,42	196,33	54,89	1,26	
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4			116,33	85,27	15,12	0,37	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,79	20,36	58,57	480,68	0,24	2,71	111,02			272,8	392,6	82,16	2,11	
<b>Обед</b>																
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5				9,11	17,09	4,07	0,24	
76	Рассолышник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	6,13	4,83	12,91	119,63	0,07	4,9	5			25,63	81,08	23,15	1,13	
276	Жаркое "По-домашнему"	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,66	0,08			22,81	139,87	38,94	2,33	
398	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18				19,2	3,06	4,86	0,57	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	48,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			22,64	17,25	81,2	570,61	0,34	15,14	5,58			98,25	333,1	97,32	6,44	
<b>Полдник</b>																
727	Печенье"Тчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		7,6			43,38	45,74	16,61	0,96	
401	Напиток изгомомолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40			240	190	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			10,36	18,77	38,46	364,21	0,14	1,4	116			283,38	335,74	44,61	1,16	
<b>Ужин</b>																
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1					17,5	79,5	10	0,9	
205	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8			13,39	29,19	8,82	0,64	
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72						8,4		1,71	0,09	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	48,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3	
<b>Итого за Ужин</b>			11,84	15,91	71,09	478,48	0,18	5	16,8			62,29	137,69	35,33	4,15	
<b>Итого за день</b>			60,63	72,29	249,32	1893,98	0,9	24,25	249,4			716,72	099,13	259,42	13,86	

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1	Булгурборд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38	
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,68	25,65	0,02	1,2				12,78	25,08	17,52	0,33	
606	Запеканка "Лаконка"	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90			144,72	217,7	21,63	0,82	
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13				12,49	4,27	4,54	0,51	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,38	20,71	56,49	497,87	0,11	1,56	130			178,09	269,55	47,59	2,04	
<b>Обед</b>																
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5				6,9	7,2	4,2	0,18	
85	Суп картофельный с клецками, припятами и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	0,07	5,29	17,76			32,11	71,38	19,75	0,88	
704	Котлеты куриные с соусом сметанным.	40/30	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64			17,46	36,44	8,04	0,51	
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8			59,09	121,71	49,77	3,83	
376	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12		0,36				48,63	13,86	7,23	1,12	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			29,72	16,82	88,37	623,74	0,48	7,72	52,7			185,69	342,59	115,29	8,69	
<b>Полдник</b>																
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13			36,71	55,85	9,05	0,89	
401	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	40			242	188	30	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			10,72	8,42	56,92	346,34	0,49	2	53			278,71	243,85	39,05	0,89	
<b>Ужин</b>																
282	Котлеты мясные рубленые с луком	60	9,18	8,9	9,71	155,66	0,04	0,61	3,96			20,28	93,24	12,46	1,43	
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07			85,77	56,92	28,63	1,14	
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/1/17	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32	
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6	
<b>Итого за Ужин</b>			16,05	14,51	70,97	478,67	0,15	38,95	4,03			133,9	201,67	91,5	3,82	
<b>Итого за день</b>			77,87	60,46	272,75	1946,62	1,23	50,23	239,73			776,39	1057,66	293,43	15,44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: четверг

2 недели 9 день

Неделя: 2

Сезон: Зима  
Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22		
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,4	19,87	65,94	508,19	0,27	2,6	109,66		260,12	377,44	73,85	1,83		
<b>Обед</b>																
33	Салат из свежеты отварной.	45	0,64	2,74	3,58	41,54	0,01	3,5			15,36	17,53	8,94	0,59		
67	Ши из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	0,05	15,16	5,02		45,31	63,47	22,67	1,02		
244	Плов из говядины отварной	40/100	13,04	10,81	23,23	242,37	0,04	0,65	0,06		17,56	136,24	31,2	1,84		
375	Компот из черной смородины витаминизированный	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54			17,13	8,91	9,93	0,39		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			22,87	19,16	76,51	569,96	0,22	73,31	5,58		116,86	318,15	99,04	6,01		
<b>Полдник</b>																
656	Булочка "Летенка"	70	6,29	10,18	39,23	273,7	0,13	0,05	375,25		97,22	264,88	24,1	3,51		
401	Напиток кисломолочный Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
<b>Итого за Полдник</b>			11,51	14,68	46,79	365,32	0,17	0,59	411,25		320,42	430,48	49,3	3,69		
<b>Ужин</b>																
258	Шницель рыбный натуральный.	60	8,74	2,46	5,29	78,26	0,05	0,63	13,76		26,51	118,75	17,72	0,53		
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88		
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28		
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
<b>Итого за Ужин</b>			14,33	7,44	79,69	443,01	0,24	17,76	36,11		105,78	235,01	61,41	4,22		
<b>Итого за День</b>			65,11	61,15	268,93	1886,48	0,9	94,26	562,6		803,18	361,08	283,6	15,75		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: пятница

Сезон: зима

2 декабря 10 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38		
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22		
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13		
<b>Итого за Завтрак</b>			9,82	16,14	50,83	387,86	0,27	6,78	85,27		244,78	238,58	63,96	2,73		
<b>Обед</b>																
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21		
204	Солынка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1	5,93	6,83	5,6	107,59	0,05	3,54	5,05		25,59	66,35	16,74	1,04		
287	Леттели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97		
205	Макаронные изделия отварные	100	3,68	2,92	22,76	132,04	0,04		14		11,53	24,42	7,4	0,54		
646	Напиток из лимонов + С витаминизация	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			21,05	18,85	86,57	600,13	46,13	9,77	303,07		96,27	258,73	67,46	5,05		
<b>Полдник</b>																
1 010	Булочка "Бюссона"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55		
401	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,48	1,4	40		216	188	32	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>			10,61	8,95	40,59	285,35	0,55	1,41	63,15		226,47	228,15	38,59	0,75		
<b>Ужин</b>																
231	Сырники творожные со сухими Молочком	150/20	27,84	19,88	38,45	444,08	0,1	0,55	99,71		281,48	361,59	39,08	1,02		
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28		
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
<b>Итого за Ужин</b>			31,05	20,97	71,97	600,81	0,17	60,58	99,71		332,13	406,56	59,34	1,96		
<b>Итого за день</b>			72,53	64,91	249,96	1874,15	47,12	78,54	551,2		899,65	132,02	229,35	10,49		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: понедельник

3 недели 1 день

Неделя: 3

Сезон: Зима  
Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38				
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46				
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			12,21	19,3	62,71	472,73	0,16	2,8	103,12		284,77	256,84	44,96	1,28				
<b>Обед</b>																		
19	Салат из соевых отрочков с луком репчатым	45	0,42	2,3	1,25	27,38	0,01	2,36			11,39	13,73	6,58	0,3				
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	2,5/200/5/	4,85	5,02	9,94	104,34	0,04	6,01	13,69		44,99	60,92	23,53	1,11				
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69				
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44				
376	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12				
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22				
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
<b>Итого за Обед</b>																		
			20,58	18,87	80,78	575,27	0,2	9,24	62,18		155,88	256,79	83,47	5,05				
<b>Полдник</b>																		
699,01	Пирожки с повидлом	70	2,75	1,09	28,67	135,49	0,12	0,08	2,34		12,74	24,27	5,45	0,56				
401	Питьевой йогурт	180	9	5,76	6,3	113,04	0,07	1,08	36		219,6	172,8	27	0,18				
<b>Итого за Полдник</b>																		
			11,75	6,85	34,97	248,53	0,19	1,16	38,34		232,34	197,07	32,45	0,74				
<b>Ужин</b>																		
250	Рыба запеченная с картофелем	220	16,8	11,47	21,39	255,99	0,16	4,98	50,12		93,55	293,77	65,78	1,57				
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28				
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33				
368	Ряблени свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2				
<b>Итого за Ужин</b>																		
			19,58	12,13	55,99	411,44	0,22	13,93	50,12		127,55	327,56	82,62	4,38				
<b>Итого за День</b>																		
			64,12	57,15	234,45	1707,97	0,77	27,13	253,76		800,54	1038,24	243,5	11,45				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: вторник

Сезон: Зима

3 неделя 12 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38	
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3	
240	Пудинг из творога с яблоками и сметаной	150/15	20,66	18,51	22,45	339,03	0,07	2,05	135,78			188,51	260,58	27,88	1,74	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,06	26,65	49,1	528,49	0,1	2,08	175,78			207,74	285,8	35,27	2,42	
<b>Обед</b>																
732	Салат "Сельдь"	40	0,5	3,27	1,82	38,71	0,02	9,16				9,58	10,92	7,56	0,35	
138	Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне с укропом	200/1	2,82	2,15	11,89	78,19	0,07	7,6				16,61	51,56	20,6	0,73	
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65			12,53	57,75	8,07	0,94	
313	Каша перловая рассыпчатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8			22,99	123,55	16,18	0,71	
635	Напиток из вишни витаминизированный	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7				15,71	5,4	6,57	0,14	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 156	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>			17,44	14,19	80,76	520,51	0,22	19,58	22,75			91,92	309,58	75,88	4,26	
<b>Полдник</b>																
491	Печенье "Топоска песочная"	50	3,05	10,08	31,74	229,88	0,05	0,05	60,63			11,1	32,09	4,96	0,56	
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			8,85	15,08	40,14	331,68	0,09	0,65	100,63			259,1	216,09	32,96	0,76	
<b>Ужин</b>																
288	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27			13,74	59,81	8,34	0,91	
344	Резь из овощей	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05			44,68	63,26	29,96	1	
378	Кисель фруктово-ягодный	200			30,2	120,8						9,33		1,9	0,1	
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
<b>Итого за Ужин</b>			10,39	6,63	63,53	355,35	0,12	10,74	19,32			73,75	142,57	44,4	2,34	
<b>Итого за День</b>			59,74	62,55	233,53	1736,03	0,53	33,05	318,48			632,51	954,04	188,51	9,78	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: среда

Сезон: Зима

3 недели 13 день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5			7,05	111	12,15	0,48		
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	0,13	1,33	40,4			161,08	227,58	34,75	0,86		
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4			116,33	85,27	15,12	0,37		
<b>Итого за Завтрак</b>			15,86	18,85	65,2	493,89	0,21	2,67	110,3			284,46	423,85	62,02	1,71		
<b>Обед</b>																	
546	Салат из свеклы отварной "Заря" и укропом	40	1,07	3,7	2,71	48,42	0,01	2,88	10			13,14	23,07	7,12	0,5		
576	Суп полевой с цыпятами, сметаной и укропом	2,5/200/5/	7,32	5,69	16,32	145,77	0,1	7,81	14,6			26,19	79,92	25,88	1,07		
312	Кнели куриные	60	9,88	6,78	3,34	113,9	0,04	0,61	32			16,86	58,45	11,88	0,75		
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88		
647	Напиток из клюквы + С витаминизация	180	0,11	0,05	22,39	90,45		3,39				12,95	2,49	5,42	0,2		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22		
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед</b>			25,94	21,21	83,74	629,61	0,38	19,19	79,42			127,19	328,28	100,97	5,57		
<b>Полдник</b>																	
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47		
401	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40			240	190	28	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>			9,43	14,28	38,3	319,44	0,14	1,4	42,5			249,43	221,34	33,73	0,67		
<b>Ужин</b>																	
261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	11,57	5,98	8,05	132,3	0,07	0,39	26,44			28,11	99,76	16,59	0,5		
205	Макаронные изделия отварные	100	3,68	2,92	22,76	132,04	0,04		14			11,53	24,42	7,4	0,54		
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13				12,49	4,27	4,54	0,51		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22		
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3		
<b>Итого за Ужин</b>			17,31	9,38	63,97	409,54	0,15	5,52	40,44			75,13	157,45	43,33	4,07		
<b>Итого за День</b>			68,54	63,72	251,21	1852,48	0,88	28,78	272,66			736,21	130,92	240,05	12,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: четверг

3 недели 14 день

Неделя: 3

Сезон: Зима

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38	
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,93	16,74	139,61	0,06	0,91	36			161,8	138,08	23,78	0,27	
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22			137	112,1	20,02	0,44	
<b>Итого за Завтрак</b>			10,82	17,92	48	396,56	0,14	2,34	98			306,9	272,68	47,7	1,09	
<b>Обед</b>																
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	30	0,83	2,15	2,75	33,67	0,03	3,22	6			5,55	19,49	6,95	0,26	
67	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	0,05	15,16	5,02			45,31	63,47	22,67	1,02	
282	Шницель мясной рубленый с луком.	60	9,17	8,92	9,71	155,8	0,04	0,63	4,08			20,35	93,34	12,47	1,43	
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2			15,11	95,06	63,68	2,12	
376	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12			0,36			48,63	13,86	7,23	1,12	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			22,94	20,91	82,08	608,27	0,33	19,37	33,8			156,45	377,22	139,3	8,12	
<b>Полдник</b>																
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13			36,71	55,85	9,05	0,69	
401	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	118,2	0,48	1,4	40			216	188	32	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			12,12	8,42	46,32	309,54	0,91	1,6	53			252,71	243,85	41,05	0,89	
<b>Ужин</b>																
237	Запеканка из творога со ступеным молоком	100/30	19,7	14,82	33,82	347,46	0,07	0,54	99,42			241,11	275,85	31,42	0,71	
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28	
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
368	Яблоко свежее.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
<b>Итого за Ужин</b>			22,41	16,11	69,04	510,79	0,13	7,57	99,42			273,76	308,82	47,68	3,55	
<b>Итого за день</b>			68,29	63,36	245,44	1825,16	1,51	30,88	284,22			989,82	202,52	275,73	13,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020г.од) День: пятница

Сезон: Зима

3 недели 15 дней

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5			7,05	111	12,15	0,48	
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08				11,5	22,57	15,76	0,3	
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226			83,04	182,48	13,91	2,05	
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,96	3,56	16,01	107,92	0,04	1,31	20			127,36	91,23	15,53	0,14	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,39	25,06	38,66	461,74	0,16	2,7	297,5			228,95	407,28	57,35	2,97	
<b>Обед</b>																
45.02	Винегрет овощной	30	0,43	1,86	2,39	28,02	0,02	2,93				9,37	14,36	6,5	0,28	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,59	3,2	16,43	108,88	0,08	7,08	7,5			25	63,02	22,58	0,86	
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02			12,11	78,32	12,63	1,32	
313	Каша пшеница рассыпчатая	100	3,63	3,59	20,9	130,43	0,09		14			15,22	74,61	26,94	0,87	
398	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18				19,2	3,06	4,86	0,57	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			22,58	16,77	87,07	589,53	0,33	10,48	22,02			102,4	325,37	99,81	6,07	
<b>Полдник</b>																
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8			12,08	31,96	5,63	0,49	
401	Напиток кисло-молочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
<b>Итого за Полдник</b>			9,49	9,87	38,49	280,75	0,19	0,6	44,8			260,08	215,96	33,63	0,69	
<b>Ужин</b>																
595	Кнели рыбные с маслом	80/5	7,98	6,27	2,72	99,23	0,04	0,16	47,2			29,39	96,02	19,31	0,34	
125	Картофель отварной	120	2,41	0,49	14,33	71,37	0,13	17,58				13,95	66,1	24,7	0,98	
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08				20,72	13,41	6,12	0,28	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6	
<b>Итого за Ужин</b>			13,58	7,53	85,29	463,22	0,24	28,82	47,2			76,06	216,53	94,93	2,42	
<b>Итого за день</b>			66,04	59,23	249,51	1795,24	0,92	42,6	411,52			667,49	165,14	285,72	12,15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020 год) День: понедельник

4 недели 16 день

Неделя: 4

Сезон: Зима  
Возраст: 3-7 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38	
185	Каша кулургузаян молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16			135,58	34,99	26,67	1,22	
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4			116,33	85,27	15,12	0,37	
<b>Итого за Завтрак</b>			11,26	18,41	67,54	480,89	0,15	2,54	98,56			260,01	242,76	45,69	1,97	
<b>Обед</b>																
47	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	15,18				25,28	18,61	8,62	0,35	
81	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплетами и зеленью	10/200/1	5,33	4,02	9,18	94,22	0,06	6,45	6,92			25,02	55,65	19,32	0,87	
310	Судле куриное с маслом сливочным	55/5	14,84	12,2	2,95	180,96	0,04	1,77	89,05			46,64	85,56	13,39	1,03	
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6			33,96	66,73	22,47	0,81	
376	Компот из юрала + С витаминизация	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72				37,33	26,28	20,73	0,61	
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед</b>			29,42	23,99	74,14	630,15	0,35	28,27	117,07			189,73	344,83	110,83	5,84	
<b>Полдник</b>																
454	Рогалик с повидлом	75	4,67	6,57	39,58	236,13	0,08	0,02	15,6			15,55	37,12	7,43	0,72	
401	Питьевой йогурт	180	9	5,76	6,3	113,04	0,07	1,08	36			219,6	172,8	27	0,18	
<b>Итого за Полдник</b>			13,67	12,33	45,88	349,17	0,15	1,1	51,6			235,15	209,92	34,43	0,9	
<b>Ужин</b>																
706	Ежики морские рыбные с соусом сметанным	75/30	7,77	5,75	8,22	115,71	0,04	0,32	24,45			34,99	100,23	22,81	0,53	
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2			14,33	31,58	9,54	0,69	
393	Чай с сахаром и лимонном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95				12	3,28	3,64	0,28	
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
368	Яблоко свежее.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
<b>Итого за Ужин</b>			15,34	10,2	72,41	442,79	0,15	9,27	42,65			83,32	165,59	49,19	4,03	
<b>Итого за день</b>			69,69	64,93	259,97	1903	0,8	41,18	309,88			768,21	963,1	240,14	12,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020 год) День: вторник

Сезон: Зима

4 недели 17 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38			
165	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	0,13	1,33	40,4			161,08	22,58	34,75	0,86			
397	Кажо напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22			137	112,1	20,02	0,44			
<b>Итого за Завтрак</b>			12,89	19,39	66,65	492,67	0,21	2,76	102,4			306,18	362,18	58,67	1,68			
<b>Обед</b>																		
54	Икра свекольная	30	0,56	1,3	3,21	26,78	0,01		0,07			13,53	14,66	6,92	0,45			
85	Суп картофельный с клецками, мясом говядины и укропом	10/200/1	4,8	5,08	12,3	114,12	0,07	5,72	9,12			30,27	68,67	20,76	0,99			
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76			50,61	129,17	26,16	1,86			
635	Напиток из вишни витаминизированный	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7				15,71	5,4	6,57	0,14			
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33			
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95			
<b>Итого за Обед</b>			21,12	13,33	73,76	499,49	0,25	19,01	23,45			133,62	316,4	88,11	5,72			
<b>Полдник</b>																		
722	Печенье "Почка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18			8,72	36,56	6,84	0,63			
401	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	40			242	188	30	0,2			
<b>Итого за Полдник</b>			8,49	20,92	53,34	435,6	0,11	1,8	40,18			250,72	224,56	36,84	0,83			
<b>Ужин</b>																		
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1					17,5	79,5	10	0,9			
314	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2			15,11	95,06	63,68	2,12			
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6	19,5	4,2	0,33			
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5				19	16	12	2,3			
<b>Итого за Ужин</b>			12,21	16,85	53,15	413,09	0,25	5,03	18,2			68,56	212,53	93,24	5,93			
<b>Итого за День</b>			54,71	70,49	246,9	1840,85	0,82	28,6	184,23			759,08	115,67	276,86	14,16			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: среда

Сезон: Зима

4 недели 18 дней

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48				
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21				
396	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13				
<b>Итого за Завтрак</b>			16,35	19,86	65,68	506,86	0,27	2,6	109,66		260	376,51	73,52	1,82				
<b>Обед</b>																		
564	Омлет соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18				
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,94				
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94				
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44				
646	Напиток из лимонов + С витаминизация	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,44			12,91	1,89	2,99	0,12				
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22				
1 185	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>			18,05	12,62	87,51	535,82	0,19	14,07	32,8		95,59	253,09	79,65	4,79				
<b>Полдник</b>																		
458	Ватрушка с творожным фаршем	70	9,78	4,93	32,15	212,09	0,09	0,14	32,15		58,11	108,75	14,09	0,77				
401	Напиток кисломолочный Кефир	180	5,22	5,76	7,2	101,52	0,05	1,26	36		216	171	25,2	0,18				
<b>Итого за Полдник</b>			15	10,69	39,35	313,61	0,14	1,4	68,15		274,11	279,75	39,29	0,95				
<b>Ужин</b>																		
282,05	Котлеты из говядины рубленые с луком	40	6,16	5,73	6,46	102,05	0,03	0,47	2,64		14,8	63,08	8,49	0,97				
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,64	9,66	91,8	0,11	3,12	24,78		40,67	76,21	29,31	0,88				
362	Кисель из натурального сока	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28				
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33				
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3				
<b>Итого за Ужин</b>			12,36	10,92	76,38	453,21	0,22	64,67	27,42		116,19	195,2	61,12	2,76				
<b>Итого за день</b>			61,76	54,09	268,92	1809,5	0,82	82,74	238,03		745,89	104,56	253,58	10,32				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сады (2020год) День: четверг

4 недели 19 день

Неделя: 4

Сезон: Зима  
Возраст: 3-7 лет

№ рещ.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40			8,1	22,5	3,9	0,38			
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12			149,42	196,33	54,89	1,26			
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27			61,88	41,72	7,84	1,13			
<b>Итого за Завтрак</b>			10,85	18,79	59,48	450,43	0,32	7,24	90,39			219,4	260,55	66,63	2,77			
<b>Обед</b>																		
20	Салат из свежей капусты белокачанной с луком	30	0,44	1,52	2,47	25,32	0,01	8,05				17,78	8,39	4,47	0,2			
80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	20/200/1	5,35	2,41	16,14	107,65	0,1	7,4	2,45			28,65	90,62	28,26	0,9			
302	Птица тушеная с овощами с соусом	30/150	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47			37,7	108,63	51,01	1,47			
375	Компот из черной смородины витаминизированный	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54				17,13	8,91	9,93	0,39			
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22			
545	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,08		0,4			14	63,2	18,8	1,56			
<b>Итого за Обед</b>			24,22	14,68	75,76	532,04	0,32	77,7	36,32			119,26	292,75	115,27	4,74			
<b>Полдник</b>																		
701	Сосиска запеченная в тесте	25/50	7,6	11,82	27,38	246,3	0,11	0,03	19,48			29,44	75,15	11,96	0,93			
401	Напиток кисломолочный Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36			223,2	165,6	25,2	0,18			
<b>Итого за Полдник</b>			12,82	16,32	34,94	337,92	0,15	0,57	55,48			252,64	240,75	37,16	1,11			
<b>Ужин</b>																		
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85			38,4	155,52	34,66	0,79			
205	Мясоронные изделия отварные	100	3,68	2,92	22,76	132,04	0,04		14			11,53	24,42	7,4	0,54			
393	Чай с сахаром и лимонном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95				12	3,28	3,64	0,28			
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22			
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10				8	28	42	0,6			
<b>Итого за Ужин</b>			17,01	6,85	70,17	410,36	0,17	12,57	30,85			73,93	224,22	90,5	2,43			
<b>Итого за день</b>			64,9	56,64	240,35	1730,75	0,96	98,08	215,04			665,23	1018,27	309,56	11,05			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Циклическое меню 20 дней сада (2020год) День: пятница

4 недели 20 день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48				
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3				
236	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	15,96	12,43	18,63	250,23	0,04	0,23	85,76		139,43	202,7	23,08	0,68				
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51				
<b>Итого за Завтрак</b>			22,9	20,98	52,26	489,46	0,1	1,55	137,26		170,47	340,54	55,53	1,97				
<b>Обед</b>																		
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21				
67	Шли из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	8,21	64,08	0,05	15,16	5,02		44,14	41,61	20,04	0,66				
274,05	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.	50	5,08	7,36	6,08	110,88	0,02	1,96	12,11		18,14	58,4	7,5	0,92				
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97				
376	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12				
1183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22				
1185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95				
<b>Итого за Обед</b>			15,69	17,6	76,62	527,64	46,17	19,58	310,43		159,39	304,81	124,36	7,05				
<b>Полдник</b>																		
1013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52				
401	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,48	1,4	40		216	188	32	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>			10,91	12,65	40,72	320,37	0,6	1,59	53,46		243,68	235,05	39,34	0,72				
<b>Ужин</b>																		
276	Жаркое "Поджашенному"	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33				
378	Кисель фруктовое-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09				
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33				
368	Гречи свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3				
<b>Итого за Ужин</b>			13,35	10,1	72,92	435,98	0,19	13,56	0,08		56,21	175,37	56,85	5,05				
<b>Итого за День</b>			62,85	61,33	242,52	1773,45	47,06	36,28	501,23		629,75	1055,77	276,08	14,79				

Составил \_\_\_\_\_ Енева Евгеньевна  
М.П. Утвердил \_\_\_\_\_