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

**Утверждаю:**
директор МКУ «Комбинат школьного
питания»
_____ А.Н. Самсонов
«13» 08 2024г

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00CE6ED4E8EE6DD0771AB04BFC86FD86AD
Владелец: Пилипив Майя Владимировна
Действителен: с 07.06.2024 до 31.08.2025

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 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 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 3-7 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 | 20/10 | 3,9 | 3,17 | 9,8 | 83,2 | | 0.364 | 0,07 | 109,5 | 0,87 |
| 185 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 150/5 | 1,63 | 3,8 | 16,9 | 109,1 | 0,02 | 0,02 | | 4,7 | 0,32 |
| 397 | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 96 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | ИТОГО | | 14,28 | 14,76 | 42,8 | 351 | 0,1 | 0,37 | 1,5 | 273,2 | 2,62 |
| | ***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 | 60 | 1,78 | 3,12 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 0,019 | 6,6 | 12,9 | 0,4 |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,14 | 2,26 | 13,71 | 83,8 | 0,8 | 0,052 | 6,6 | 21,6 | 0,86 |
| 300 | Цыплята отварные | 70 | 11,8 | 9,1 | | 128,9 | 0,2 | 0,02 | 0 | 25,5 | 0,84 |
| 344 | Рагу овощное | 150 | 4,03 | 9,8 | 13,8 | 158 | 0,06 | 0,06 | 12,4 | 58,4 | 1,1 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 98 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,[illegible]** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **28,[illegible]4** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 25,48 | 25,498 | 94,94 | 717,46 | 1,27 | 0,376 | 31,96 | 210,28 | 6,97 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 479 | Булочка молочная | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132 | 0,06 | 0,05 | | 9,7 | 0,63 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,072 | 0,306 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 9,86 | 5,49 | 33,31 | 222 | 0,132 | 0,356 | 1,26 | 225,7 | 0,81 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | 21 | 0,88 |
| 263 | Фрикадельки рыбные в сметанном соусе | 80/30 | 9,7 | 4,49 | 11,44 | 125,23 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 18,9 | 0,66 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | 32,06 | 0,88 |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3,91** | **1,5** | **24,4** | **125,8** | **0,08** | **0,03** | | **11,5** | **1** |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 29 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,02 | 0,02 | 8 | 12,9 | 1,77 |
| | ИТОГО | | 18,02 | 13,4 | 77,36 | 487,83 | 0,46 | 0,515 | 31,94 | 320,36 | 5,75 |
| | **ВСЕГО** | | 51,06 | 59,148 | 248,41 | 1779 | 1,962 | 1,617 | 66,66 | 1029,54 | 16,15 |

Примерное циклическое меню 2 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 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 | 30/5 | 2,42 | 3,96 | 14 | 103 | 0,05 | 0,03 | | 8,2 | 0,52 |
| 185 | Каша геркулесовая молочная жид. с маслом | 150/5 | 2,77 | 4 | 17,53 | 113,8 | 0,13 | 0,03 | | 18,3 | 1,1 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 80 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО | | 8,04 | 10,37 | 45,89 | 296,8 | 0,216 | 0,195 | 1,17 | 139,7 | 1,74 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,05 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| таб.32 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,8 | 4,6 | 46,8 | 0,06 | 0,01 | 3,3 | 10,8 | 0,36 |
| 75 | Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы | 180/20/8,5 | 5,93 | 7,21 | 10,63 | 132,4 | 0,072 | 0,03 | 7,09 | 25,36 | 0,22 |
| 282 | Котлета рубленная из говядины | 70 | 10,4 | 7,86 | 10,4 | 154 | 0,08 | 0,12 | | 12 | 1,22 |
| 126 | Картофель в молоке | 150 | 3,5 | 3,67 | 19,67 | 126,5 | 0,13 | 0,13 | 16 | 59,6 | 0,8 |
| 383 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,57 | 58 | | 0,002 | 0,18 | 9 | 0,25 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0,04** | **0,02** | | **6,9** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 27 | 23,1 | 95,86 | 686,5 | 0,472 | 0,352 | 27 | 141,16 | 5,2 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 40 | 2,16 | 3,36 | 21,2 | 66,4 | 0,04 | 0,01 | | 10,7 | 0,75 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 7,38 | 7,86 | 28,4 | 156,4 | 0,11 | 0,32 | 1,8 | 226,7 | 0,93 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога с повидлом | 150/20 | 32,2 | 21,8 | 18,5 | 400 | 0,1 | 0,41 | 0,38 | 233 | 1,14 |
| 400 | Молоко кипяч. | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
| 368 | Апельсин | 100 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,04 | 0,03 | 60 | 24 | 0,16 |
| | ИТОГО | | 38,5 | 26,87 | 35,17 | 540 | 0,22 | 0,7 | 62,84 | 483,8 | 1,49 |
| | **ВСЕГО** | | 68,03 | 68,2 | 205,3 | 1679,7 | 1,018 | 1,59 | 92,38 | 991,36 | 9,36 |

Примерное циклическое меню 3 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 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 | 30/5 | 4,96 | 3,6 | 14 | 72 | 0,5 | 0,03 | | 7,6 | 0,51 |
| 213 | Яйцо | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,3 | 0,18 | | 22 | 1 |
| 93 | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4,8 | 5 | 16,8 | 132,4 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 162 | 0,5 |
| 397 | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 96 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | ИТОГО | | 18,51 | 16,39 | 46,9 | 363,4 | 0,93 | 0,58 | 2,33 | 328,6 | 2,44 |
| | ***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 | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | 21 | 0,88 |
| 83 | Суп картофельный с фрикадельками | 200/20 | 6,32 | 4,96 | 14,8 | 129,6 | 0,12 | 0,1 | 10,7 | 28 | 1,4 |
| 282 | Шницель рубленный из говядины | 70 | 10,4 | 7,86 | 10,4 | 154 | 0,08 | 0,12 | | 12 | 1,22 |
| 336 | Капуста тушенная | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,03 | 0,04 | 25,75 | 83,17 | 1,2 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0,04** | **0,02** | | **6,9** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 25,21 | 22,0 | 98,95 | 713,55 | 0,462 | 0,345 | 42,51 | 197,21 | 8,17 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 2,52 | 37,8 | 162 | 0,07 | 0,08 | 0,04 | 15,5 | 1,07 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,24 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 8,92 | 7,02 | 45 | 252 | 0,14 | 0,32 | 1,84 | 231,5 | 1,25 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| т.32.сб 2005 г | Огурец консервированный | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,02 | 8,4 | 0,022 | | 7,5 | 17,25 | 0,67 |
| 472 | Горбуша отварная | 75 г | 18,9 | 7,42 | 0,31 | 144 | | | | | |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | 32,06 | 0,88 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 30 | | | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,02 | 0,02 | 8 | 12,9 | 1,77 |
| | ИТОГО | | 24,04 | 12,65 | 44,13 | 395,8 | 0,19 | 0,235 | 34,07 | 79,61 | 4,04 |
| | **ВСЕГО** | | 71,08 | 58,1 | 235,0 | 1725 | 1,722 | 1,48 | 80,75 | 836,92 | 15,9 |

Примерное циклическое меню 4 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал.) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный,сыр | 30/15 | 6,27 | 4,3 | 14 | 121,8 | 0,04 | 0,02 | | 6,9 | 0,4 |
| 168 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом | 200/5 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 0,08 | 0,03 | | 37,1 | 0,8 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 80 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО: | | 13,51 | 10,91 | 56,66 | 370,8 | 0,166 | 0,185 | 1,17 | 157,2 | 1,32 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 13,5 | 56 | 0,03 | 0,06 | 6 | 30 | 0,3 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 8,11 | Сельдь соленая с луком | 30/30 | 5,5 | 4,3 | 2,3 | 70,8 | 0,02 | 0,035 | 2,8 | 9,4 | 0,5 |
| 56 | Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне | 200/8,5 | 1,53 | 4,72 | 8,95 | 84,6 | 0,02 | 0,02 | 8,42 | 37,73 | 0,05 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 110/60 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 0,21 | 0,34 | 8,97 | 31,1 | 4 |
| 376 | Компот из изюма | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 98 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0,04** | **0,02** | | **6,9** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 42,7 | 15,87 | 84,73 | 627,2 | 0,382 | 0,46 | 20,55 | 131,3 | 8,02 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 60 | 3,79 | 4,02 | 23,04 | 143,53 | 0,09 | 0,06 | 0,68 | 18,69 | 0,89 |
| 400 | Молоко | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
| | ИТОГО: | | 9,27 | 8,9 | 32,11 | 245,53 | 0,17 | 0,34 | 3,14 | 245,49 | 1,08 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 13,20 | 23,75 | 2,65 | 276 | 0,07 | 0,54 | 0,26 | 110,7 | 2,7 |
| 10 | Зеленый горошек | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 0,018 | 6,6 | 12,9 | 0,39 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 29 | | | 0,03 | 10 | 0,28 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,012** | | **4,6** | **0,4** |
| 368 | Банан | 100 | 1,8 | 0,1 | 18,21 | 106,8 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | 16,8 | 27,58 | 44,4 | 514,36 | 0,198 | 0,62 | 16,89 | 146,2 | 4,37 |
| | **ВСЕГО** | | 61,08 | 63,26 | 217,9 | 1757,89 | 0,916 | 1,605 | 41,75 | 680,16 | 14,8 |

Примерное циклическое меню 5 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,08** | **1,2** | **19,6** | **104,8** | **0,065** | **0,27** | | **10,6** | **0,79** |
| 168 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом | 200/5 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0,15 | 0,02 | | 13 | 1,09 |
| 400 | Чай с молоком | 180 | 3,18 | 2,79 | 22,6 | 78 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
| | ИТОГО: | | 10,85 | 8,89 | 68,52 | 350,8 | 0,295 | 0,57 | 2,46 | 250,4 | 2,07 |
| | ***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 или | 30 | 0,39 | 1,85 | 2,3 | 27,7 | 0,014 | 0,06 | 2,85 | 8,8 | 0,23 |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы | 200/20 | 8,5 | 6,94 | 14,3 | 160,2 | 0,13 | 0,06 | 4,64 | 32,8 | 3,16 |
| 287 | Тефтели из говядины с соусом сметанным | 80/80 | 10,91 | 12,5 | 13,7 | 212 | 0,06 | 0,11 | 0,61 | 34,7 | 1 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | 168,4 | 0,05 | 0,025 | | 4,85 | 1,1 |
| 383 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,57 | 58 | | 0,002 | 0,18 | 9 | 0,25 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | ИТОГО: | | 26,25 | 26,46 | 101,76 | 754,5 | 0,364 | 0,327 | 18,28 | 123,65 | 9,89 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 496 | Коржик молочный | 50 | 3,26 | 5,62 | 31,8 | 191 | 0,04 | 0,04 | 17,9 | 0,79 | 0,09 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,24 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 8,48 | 10,12 | 39 | 281 | 0,11 | 0,28 | 19,7 | 216,79 | 0,27 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| т.32.сб 2005 г | Огурец консервированный | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,02 | 8,4 | 0,022 | | 7,5 | 17,25 | 0,67 |
| 255 | Котлета рыбная | 80 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97 | 0,06 | 0,05 | 0,24 | 19,9 | 0,57 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | 32,06 | 0,88 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 30 | | | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | **Хлеб пшеничный** | **35** | **2,69** | **1,05** | **17,1** | **91,7** | **0,05** | **0,04** | | **8,5** | **0,7** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,02 | 0,02 | 8 | 12,9 | 1,77 |
| | ИТОГО | | 18,02 | 8,94 | 57,91 | 388,1 | 0,272 | 0,205 | 34,31 | 103,41 | 4,91 |
| | **ВСЕГО** | | 51,02 | 54,41 | 267,19 | 1774 | 1,041 | 1,382 | 74,75 | 694,25 | 17,14 |

Примерное циклическое меню 6 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | B1 | B2 | C | Ca | 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 | 200/5 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | 0,15 | 0,08 | | 12,1 | 3,3 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 80 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0,04** | **0,02** | | **6,9** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 14,14 | 12,29 | 42,54 | 327 | 0,216 | 0,395 | 1,17 | 147,3 | 4,42 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,9 | | 9,5 | 43 | 0,03 | 0,08 | 10 | 20 | 0,6 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы | 60 | 1,7 | 3,7 | 4,82 | 59,5 | 0,06 | 0,03 | 5,58 | 11,1 | 0,39 |
| 86 | Суп с домашней лапшой с мясом птицы | 200/20 | 6,44 | 4,05 | 9,53 | 123,1 | 0,046 | 0,015 | 0,4 | 15,8 | 0,46 |
| 305 | Котлета из мяса птицы | 70 | 10,7 | 9,7 | 10,9 | 174,3 | 0,09 | 0,1 | 0,59 | 14,2 | 1,28 |
| 165 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,72 | 4,16 | 38,7 | 207 | 0,03 | 0,03 | | 6,1 | 0,5 |
| 376 | Компот из изюма | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 98 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,58** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 26,9 | 22,83 | 123,6 | 847,5 | 0,376 | 0,42 | 16,93 | 117,94 | 6,7 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 2,3 | 26,1 | 141 | 0,09 | 0,05 | | 38,4 | 0,96 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 10 | 6,8 | 33,3 | 231 | 0,16 | 0,36 | 1,8 | 254,4 | 1,14 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы с раст.маслом | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | 21 | 0,88 |
| 261 | Тефтели рыбные/соус сметанный № 354 | 80/30 | 9,23 | 1,4 | 7,11 | 76 | 0,08 | 0,06 | 0,63 | 23 | 0,7 |
| 321 | Картофельное пюре | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | 32,06 | 0,88 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,58** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| 368 | Апельсин | 100 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,04 | 0,03 | 60 | 24 | 0,16 |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 29 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 |
| | ИТОГО: | | 13,07 | 9,2 | 56,73 | 361,2 | 0,448 | 0,605 | 84,39 | 328,66 | 3,58 |
| | **ВСЕГО:** | | 54,03 | 51,12 | 256,2 | 1767 | 1,2 | 1,9 | 104,29 | 848,3 | 15,84 |

Примерное циклическое меню 7 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 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 | 20/15 | 4,79 | 4,2 | 9,8 | 98,2 | | 0,364 | 0,07 | 109,5 | 0,87 |
| таб32 | Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,9 | 24 | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 13,20 | 23,60 | 2,65 | 276 | 0,07 | 0,54 | 0,26 | 110,7 | 2,7 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 30 | | | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | ИТОГО: | | 19,98 | 27,93 | 23,45 | 428,2 | 0,07 | 0,54 | 3,16 | 233 | 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 | 60 | 1,37 | 0,7 | 8,6 | 40,2 | 0,06 | 0,019 | 6,6 | 12,9 | 0,4 |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 6,87 | 6,72 | 11,4 | 134 | 0,03 | 0,08 | 0,11 | 36,2 | 1 |
| 288 | Фрикадельки из говядины в сметанном соусе | 80/80 | 11,33 | 12,53 | 14,19 | 215 | 0,07 | 0,11 | 1,05 | 40,1 | 1,25 |
| 336 | Капуста тушенная | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,03 | 0,04 | 25,75 | 83,17 | 1,2 |
| 383 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,57 | 58 | | 0,002 | 0,18 | 9 | 0,25 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,58** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО: | | 26,46 | 26 | 103 | 740 | 0,328 | 0,711 | 44 | 219,47 | 8,65 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 458 | Печенье | 50 | 2,7 | 4,2 | 26,5 | 83 | 0,04 | 0,01 | | 10,7 | 0,75 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО: | | 7,92 | 8,7 | 33,7 | 173 | 0,11 | 0,32 | 1,8 | 226,7 | 0,93 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,02 | 0,02 | 8 | 12,9 | 1,77 |
| 185 | Каша геркулесовая молочная жидкая с масл | 200/5 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0,13 | 0,03 | | 18,3 | 1,1 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88. | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0,028 | 0,12 | | 4,6 | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 11,25 | 10,96 | 52 | 351,2 | 0,258 | 0,45 | 10,46 | 262,6 | 3,46 |
| | **ВСЕГО:** | | 59,09 | 74 | 212 | 1693 | 0,766 | 2,021 | 59,1 | 941,77 | 16,9 |

Примерное циклическое меню 8 -ой день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,08** | **1,2** | **19,6** | **104,8** | **0,065** | **0,27** | | **10,6** | **0,79** |
| 237 | Запеканка из творога с повидлом | 150/20 | 22,8 | 15,6 | 22,2 | 370 | 0,05 | 0,3 | 0,27 | 169,9 | 0,79 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 80 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО | | 28,73 | 19,21 | 56,16 | 554,8 | 0,151 | 0,705 | 1,44 | 293,7 | 1,7 |
| | ***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 | 65 | 0,55 | 3,3 | 1,69 | 38,8 | 0,01 | 0,01 | 3,6 | 15 | 0,39 |
| 57 | Борщ из свежей капустой с картофелем со сметаной | 200/8,5 | 1,7 | 4,77 | 10,35 | 91,6 | 0,02 | 0,02 | 8,42 | 37,73 | 0,05 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом | 160/5 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 0,17 | 0,16 | 3,8 | 24,8 | 1,82 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 98 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0,04** | **0,02** | | **6,9** | **0,4** |
| | ИТОГО | | 20,07 | 19,1 | 92,7 | 634,2 | 0,332 | 0,255 | 16,18 | 130,57 | 3,73 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 460 | Крендель сахарный | 50 | 3,5 | 6,5 | 27,8 | 185 | 0,084 | 0,084 | | 13,6 | 0,89 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 8,72 | 11 | 35 | 275 | 0,154 | 0,394 | 1,8 | 229,6 | 1,07 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 185 (2) | Каша молочная сборная с маслом | 200/5 | 7,2 | 8,76 | 29,5 | 225,8 | 0,154 | 0,18 | 3,33 | 142,5 | 1,9 |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,58** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 29 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 |
| 368 | Банан | 100 | 1,8 | 0,1 | 18,21 | 106,8 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| | ИТОГО | | 10,64 | 9,48 | 67,5 | 414 | 0,302 | 0,63 | 15,65 | 379,1 | 3,46 |
| | **ВСЕГО** | | 70,08 | 58,8 | 251,4 | 1878 | 0,939 | 1,984 | 35,07 | 1032,97 | 11,96 |

Примерное циклическое меню 9 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 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 | 30/10 | 5 | 2,96 | 14 | 104,8 | 0,045 | 0,084 | 0,07 | 108,2 | 0,68 |
| 185 | Каша манная молочная жидкая с маслом | 200/5 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0,04 | 0,02 | | 8,2 | 0,34 |
| 397 | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 96 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | ИТОГО | | 12 | 10 | 56 | 354 | 0,135 | 0,274 | 1,50 | 253,4 | 1,45 |
| | ***2 завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38 | 0,02 | 0,3 | 10 | 16 | 2,2 |
| | ***Обед*** | | | | | | | | | | |
| таб.32 | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,8 | 4,6 | 46,8 | 0,06 | 0,01 | 3,3 | 10,8 | 0,36 |
| 67 | Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 200/8 | 1,39 | 3,9 | 6,78 | 76,6 | 0,04 | 0,03 | 6 | 1,84 | 0,68 |
| 277 | Гуляш из говядины | 60/60 | 15,4 | 12,4 | 3,96 | 189 | 0,04 | 0,11 | 0,6 | 29,2 | 1,15 |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,4 | 168,4 | 0,05 | 0,025 | | 4,85 | 1,1 |
| 383 | Кисель фруктовый | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,57 | 58 | | 0,002 | 0,18 | 9 | 0,25 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,54** | **0,6** | **9,8** | **52,4** | **0,028** | **0,12** | | **4,6** | **0,4** |
| | ИТОГО | | 24 | 24,9 | 88 | 681 | 0,308 | 0,337 | 10,08 | 77,79 | 5,89 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 2,7 | 4,2 | 26,5 | 83 | 0,04 | 0,01 | | 10,7 | 0,75 |
| 401 | Продукт кисломолочный | 180 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,5 | 180 | 0,15 |
| | ИТОГО | | 7,05 | 7,95 | 32,5 | 158 | 0,1 | 0,27 | 1,5 | 190,7 | 0,9 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| с 1.06-31.10 | Овощи свежие или | 60 | 0,48 | 0,06 | 2,04 | 8,4 | 0,018 | 0,02 | 5,7 | 13,1 | 0,34 |
| 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 | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,6 | 119 | 0,12 | 0,095 | 15,74 | 32,06 | 0,88 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 30 | | | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,37** | **0,9** | **14,6** | **78,6** | **0,04** | **0,02** | | **6,9** | **0,4** |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 42 | 0,02 | 0,02 | 8 | 12,9 | 1,77 |
| | ИТОГО | | 11,65 | 9,38 | 53 | 352 | 0,248 | 0,195 | 34,23 | 99,86 | 4,18 |
| | **ВСЕГО** | | 59,06 | 52,24 | 229,0 | 1545 | 0,791 | 1,076 | 47,31 | 621,75 | 12,42 |

Примерное циклическое меню 10 -ый день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3-7 лет | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |
| 6,7 | Хлеб с маслом, сыр | 30/5/10 | 5,05 | 6,62 | 14 | 137 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 109,4 | 7,62 |
| 93 | Суп молочный с крупой ячневой | 200 | 5,5 | 5,1 | 18,3 | 142,2 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 162 | 0,504 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 80 | 0,036 | 0,135 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО | | 13,4 | 14,13 | 46,66 | 359,2 | 0,166 | 0,405 | 2,14 | 384,6 | 8,24 |
| | ***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 раст.маслом | 60 | 0,72 | 2,83 | 4,63 | 46,8 | 0,1 | 0,02 | 5,7 | 21 | 0,88 |
| 77 | Суп картофельный с гренками с мясом птицы | 200/20/20 | 6,07 | 4,9 | 11 | 119,1 | 0,100 | 0,12 | 7,57 | 79,7 | 0,81 |
| 282 | Шницель рубленный из говядины | 70 | 10,4 | 7,86 | 10,4 | 154 | 0,08 | 0,12 | | 12 | 1,22 |
| 336 | Капуста тушенная | 150 | 3,1 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 0,03 | 0,04 | 25,75 | 83,17 | 1,2 |
| 376 | Компот из изюма | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 98 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | **3,3** | **0,6** | **15,39** | **90,2** | **0,09** | **0,04** | | **17,5** | **1,95** |
| | ИТОГО | | 22,14 | 21,1 | 81 | 621 | 0,402 | 0,345 | 39,38 | 242,01 | 7,18 |
| | ***Полдник*** | | | | | | | | | | |
| 499 | Пирожки с морковью | 60 | 3,79 | 4,02 | 23,04 | 143,53 | 0,09 | 0,06 | 0,68 | 18,69 | 0,89 |
| 400 | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,8 | 216 | 0,18 |
| | ИТОГО | | 9,01 | 8,52 | 30,24 | 233,53 | 0,16 | 0,37 | 2,48 | 234,69 | 1,07 |
| | ***Ужин*** | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога | 150 | 21,8 | 15,8 | 22,4 | 327 | 0,09 | 0,3 | 0,2 | 142,3 | 0,79 |
| 351 | Соус молочный | 30 | 0,58 | 1,34 | 3,96 | 30,4 | 0,06 | 0,02 | 0,09 | 18,8 | 0,04 |
| 394 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 29 | 0,08 | 0,28 | 2,32 | 224 | 0,56 |
| 368 | Апельсин | 100 | 0,81 | 0,19 | 7,6 | 38 | 0,04 | 0,03 | 60 | 24 | 0,16 |
| | ИТОГО | | 23,25 | 17,35 | 43,95 | 424,4 | 0,27 | 0,63 | 62,61 | 409,1 | 1,55 |
| | **ВСЕГО** | | 64,11 | 61,1 | 201 | 1638 | 0,998 | 1,75 | 106,61 | 1270 | 18,04 |