

Утверждаю:
 Приказ № 20
 от «26» февраля 2018 год
 Заведующий МБДОУ «Детский сад
 «Сретенский» г.Строитель»
 М.П. Севрюкова



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|--------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|----------|-----|-----|------|-----|------|-------|------|-----|------|
| 204 Л | Отварные макароны с маслом и сыром | 150/8/30 | 10 | 13 | 36,6 | 311 | 0,14 | 0,1 | 0,48 | 314 | 1,1 |
| 55 А | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | - |
| б/н | Булка | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,02 | 0,006 | - | 4 | 0,24 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|------|------|------|------|-------|------|-------|-----|------|------|
| 7 А | Суп с манной крупой | 200 | 2,2 | 2,9 | 16,5 | 101,5 | 0,1 | 0,1 | 6,6 | 23,5 | 1,0 |
| 260 РТ | Рыба припущенная | 60/5 | 4,5 | 5,7 | 1,85 | 123,6 | 0,03 | 0,02 | 0,6 | 2,84 | 0,14 |
| 25 А | Картофельное пюре | 130 | 9,2 | 6,0 | 41,9 | 258,6 | 0,2 | 0,2 | | 18,8 | 4,8 |
| б/н | Овощной салат по сезону | 30 | 0,24 | 0,03 | 1 | 4,2 | 0,01 | 0,01 | 3 | 6,9 | 0,18 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|-----|-----|-------|-----|
| 385 РТ | Молоко кипяченое | 150 | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110 | 0,1 | 0,3 | 1,1 | 226,8 | 0,2 |
| 51 А | Булочка домашняя | 60 | 5,5 | 8 | 41,8 | 261 | 0,1 | | | 12 | 0,4 |
| | Итого: | | 43,72 | 43,69 | 226,77 | 1515,9 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|------|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-------|------|
| 182 Л | Каша пшеничная | 210 | 9,5 | 9,6 | 44,1 | 292,1 | 0,3 | 0,2 | 0,8 | 176,2 | 1,5 |
| 23Л | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | | 0,2 | 0,6 | 124,5 | 0,5 |
| б/н | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,2 | 10 | 85,1 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |

2-ой

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|--------|------|------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 8 А | Борщ со сметаной | 200/10 | 1,7 | 4,9 | 9,8 | 91 | | | 8,4 | 45,5 | 1,2 |
| 22 А | Плов из мяса говядины | 200 | 38,7 | 41,2 | 33,9 | 661,8 | 0,1 | 0,3 | 2,7 | 41,9 | 3,6 |
| | Салат из свеж. капусты | 50 | 0,7 | 2,5 | 4,3 | 43 | 0,01 | 0,02 | 17,5 | 22,34 | 0,27 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | | 30 | 0,24 | 0,03 | 1 | 4,2 | 0,01 | 0,01 | 3 | 6,9 | 0,18 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--------------|-----------|-----------|------------|---------|------|------|------|--------|------|
| 15Л | Ленивые вареники | 150 10 10 | 20, | 10,9 | 31,2 | 314,6 | | 0,3 | 0,2 | 172,9 | 0,8 |
| 55А | Чай с сахаром | 180 | | | 14,7 | 57 | | | | | |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 3,65 | 5,51 | 7,92 | 133,62 | 0,03 | 0,10 | 0,26 | 103,90 | 0,24 |
| | Итого: | | 58,2 2 | 54,0 9 | 209, 52 | 1563,57 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------|----------------|----------------|-----|--------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 48 А | Каша манная | 210 | 8 | 5,7 | 34 | 209,9 | 0,1 | 0,3 | 0,9 | 195,8 | 0,5 |
| 57 А | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| 1 Л | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,4 | 10,4 | 85,6 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 2А | Суп картофельный с крупой | 200/10 | 1,7 | 4,9 | 9,8 | 91 | | | 8,4 | 44,5 | 1,2 |
| 25А | Капуста тушеная | 130 | 38,7 | 41,2 | 33,9 | 661,8 | 0,1 | 0,3 | 2,7 | 41,9 | 3,6 |
| | Котлеты из мяса кур | 70 | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,3 | 0,1 | | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | | 30 | 0,24 | 0,03 | 1 | 4,2 | 0,01 | 0,01 | 3 | 6,9 | 0,18 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,2 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,9 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 19 А | Суп рыбный | 150 | 9,2 | 5,4 | 2,9 | 99,5 | | | 0,6 | 58,4 | 0,3 |
| 55 А | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | - |
| б/н | Хлеб | 30 | 2 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | 0,026 | - | 8,1 | 2,3 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 73,4 2 | 74,0 5 | 214, 9 | 1806 | | | | | |

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|------|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-------|------|
| 183 Л | Каша гречневая на молоке | 210 | 9,7 | 6,5 | 34,5 | 225,7 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 188,6 | 2,7 |
| 55 А | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | - |
| б/н | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,4 | 10,4 | 85,6 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-----|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 86 | Суп- лапша домашняя | 200 | 1,76 | 4,06 | 9,54 | 81,8 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 15,76 | 0,46 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 1,66 | 11,65 | 0 | 174,3 | -0,09 | -0,09 | 1,005 | 12,6 | 0,92 |
| 22 А | Гороховое пюре | 130 | 4,3 | 6,4 | 18,2 | 151,0 | 0,1 | 0,1 | 38,6 | 95,2 | 2,2 |
| б/н | Салат из свеклы | 50 | 0,45 | 0,03 | 3 | 12,6 | 0,01 | 0,02 | 2,4 | 18,9 | 0,15 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,2 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,4 | 0,36 | 9 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------|-----|-------|------|--------|---------|------|------|------|-------|------|
| 219 Л | Запеканка творожная | 80 | 17,1 | 15 | 14,2 | 301,1 | 0,06 | 0,03 | 0,29 | 146,3 | 0,77 |
| б/н | Кефир | 180 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| | Соус молочный | 50 | 4,14 | 3,44 | 8,08 | 117,69 | 0,3 | 0,13 | 0,33 | 129,4 | 0,23 |
| | Итого: | | 31,68 | 54 | 165,54 | 1749,69 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическ. Ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------------|---|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|----------------|----------------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| б/н | Каша рисовая | 210 | 7,05 | 8,8 | 28,4 | 222,1 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 242 | 0,3 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | - | -0,2 | -0,6 | 124,5- | 0,5 |
| б/н | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,2 | 10 | 85,1 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,7 | - | 14 | 54 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 4 А | Свекольник со сметаной. Пампушка с чесноком | 200/10 40 | 1,6 | 5,1 | 8,1 | 83,5 | 0,06 | 7 | 10 | 59 | 0,9 |
| б/н | Гречка отварная рассыпчатая Тефтели | 130 40 30 | 4,3 9,6 | 6,7 9,1 | 16,8 3,1 | 146 132,5 | 0,06 0,05 | 0,13 0,1 | 0,5 1,3 | 120 27 | 0,46 1,8 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 100 | 0,75 | 0,05 | 5,0 | 21,0 | | | | | |
| 3Л | Омлет | 80 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | | | | | |
| 55А | Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,7 | 57 | - | - | - | - | - |
| б/н | Хлеб | 30 | 2 | 0,36 | 10,2 | 54,3 | 0,05 | 0,026 | - | 8,1 | 2,3 |
| | Итого: | | 52,37 | 51,86 | 189,9 | 1500 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------|-----|------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|------|
| 209Л | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 1 |
| 3Л | Икра кабачковая | 100 | 1,8 | 8,9 | 7,4 | 119 | 0,02 | 0,048 | 6,76 | 39,6 | 0,68 |
| 60 А | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,2 | 0,6 | 0,6 | 30 | 9 | - |
| б/н | Булка | 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 52 | 0,02 | 0,006 | - | 4 | 0,24 |
| б/н | Вафли | 30 | 0,88 | 0,1 | 23,2 | 106,3 | - | - | - | - | - |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|-------|------|-------|------|
| 3 А | Борщ со сметаной | 200/10 | 2,2 | 1,7 | 12,3 | 71,3 | 0,07 | 0,07 | 70 | 47,2 | 0,64 |
| 16А | Картофельное пюре | 150 | 5,6 | 4,2 | 36 | 204,3 | 0,1 | | | 9,5 | 1, |
| 22 А | Бефстроганов из мяса кур. | 40/30 | 11,6 | 4,46 | 8,032 | 116,68 | 0,07 | 0,07 | 0,85 | 44,92 | 0,66 |
| б/н | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 1 | 4,2 | 0,01 | 0,01 | 3 | 6,9 | 0,18 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-----|---|-----|------|
| 49 А | | | | | | | | | | | |
| 385 РТ | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 3,8 | 7 | 78 | 0,06 | 0,2 | 2 | 180 | 0,09 |
| 51 А | Пирожок с повидлом | 60 | 4,2 | 3,8 | 7 | 78 | 0,06 | 0,2 | 2 | 180 | 0,09 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 41,56 | 39,69 | 194,62 | 1503,3 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|--------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|------|------|------|------|-------|------|-------|-----|-------|------|
| 182 Л | Каша ассорти «Дружба» | 210 | 7,95 | 9,26 | 27,4 | 225,7 | 0,16 | 0,38 | 2,6 | 246 | 0,67 |
| 55 А | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3,1 | 17,1 | 103,5 | | 0,2 | 0,5 | 115,9 | 0,3 |
| б/н | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,2 | 10 | 85,1 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|--------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|
| 8 А | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/10 | 1,25 | 0,81 | 6,6 | 169,7 | 0,1 | 0,1 | 9 | 19,1 | 0,46 |
| 10 А | Котлеты из мяса кур | 70 | 11,6 | 15,4 | 11,4 | 228,9 | | 0,1 | 0,1 | 28,4 | 2,1 |
| 25 А | Макароны отварные /соус | 120/50 | 3,8 | 5,8 | 25,7 | 168,9 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 45,3 | 1,4 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Огурец свежий | 30 | 0,24 | 0,03 | 1 | 4,2 | 0,01 | 0,01 | 3 | 6,9 | 0,18 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|-----|-----|-------|-----|
| 15 Л | Пудинг творожный с повидлом | 140 | 17,4 | 14,8 | 20,9 | 300 | | 0,4 | 1,5 | 163,1 | 1,7 |
| б/н | Кефир | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| | Итого: | | 60,57 | 60,55 | 200,6 | 1616,3 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------------|----------------|----------------|-------|--------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 48 А | Каша манная | 210 | 7,7 | 8,8 | 27,7 | 221,7 | 0,1 | 0,3 | 2,6 | 246 | 0,3 |
| 57 А | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 4,2 | 13 | 130 | 0,04 | 0,2 | 0,9 | 184 | 0,18 |
| 3 Л | Бутерброд с сыром | 20/10 | 11 | 15,8 | 52,7 | 395,5 | 92 | 0,43 | 2,76 | 446 | 1 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 2А | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 2,7 | 8,1 | 9,4 | 119,32 | 0,06 | 0,04 | 19,7 | 52 | 0,6 |
| 260 РТ | Плов из мяса кур | 200 | 38,7 | 41,2 | 33,9 | 661,8 | 0,1 | 0,3 | 2,7 | 41,9 | 3,6 |
| 25 А | Салат из свежей капусты | 50 | 0,71 | 2,54 | 4,33 | 43 | 0,01 | 0,02 | 17,48 | 22,34 | 0,27 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,2 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,9 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| б/н | Биточки рыбные | 60 | 9,5 | 4,5 | 6,9 | 79,1 | 0,06 | 0,075 | 4,3 | 36,2 | 0,7 |
| 16/А | Картофельное пюре | 120 | 5,6 | 4,2 | 36 | 204,3 | 0,1 | | | 9,5 | 1 |
| 55 А | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 81,79 | 84,13 | 233,83 | 1879 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|------|-----|-----|------|-------|------|-------|-----|-------|------|
| б/н | Каша геркулесовая | 210 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 216,7 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 204,6 | 1,3 |
| 55 А | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15 | 57 | - | - | - | - | - |
| б/н | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,6 | 4,4 | 10,4 | 85,6 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | - | 9,1 | 38 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|-----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|
| 7 А | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 100,2 | 0,1 | | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 295РТ 318РТ | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 14,6 | 14,8 | 11,5 | 236,3 | | 0,1 | 0,6 | 36 | 1,8 |
| | Гороховая каша | 130 | 3,8 | 5,8 | 25,7 | 168,9 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 45,3 | 1,4 |
| б/н | Салат из свеклы | 50 | 0,45 | 0,03 | 3 | 12,6 | 0,01 | 0,02 | 2,4 | 18,9 | 0,15 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,2 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 0,4 | 0,36 | 9 | 40,5 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|------|
| 219 Л | Сырники из творога | 95/20 | 17,1 | 15 | 14,2 | 301,1 | 0,06 | 0,03 | 0,29 | 146,3 | 0,77 |
| б/н | Кефир | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
| | Соус сметанный | 50 | 1,65 | 4,79 | 2,95 | 76,97 | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 32,72 | 0,15 |
| | Итого: | | 58,95 | 58,29 | 188,2 | 1588 | | | | | |

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------------------------|----------------|----------------|---|--------------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | В ₂ | С | Са | Fe |

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------|------|-----|-----|----|-------|-------|-------|-----|-------|------|
| б/н | Суп молочный вермишелевый | 210 | 5,7 | 6,1 | 19 | 144,8 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 156,5 | 0,4 |
| 23 Л | Какао с молоком | 180 | 5,6 | 5,4 | 26 | 181 | 0,07 | 0,3 | 2,3 | 201,3 | 0,8 |
| б/н | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,2 | 10 | 85,1 | 0,02 | 0,006 | - | 100 | 0,25 |
| б/н | Печенье | 25 | 1,9 | 2,9 | 14 | 109 | 0,025 | 0,02 | - | 7,25 | 0,5 |

2-ой ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|---|----|----|------|------|-----|----|-----|
| б/н | Сок фруктовый | 100 | 0,7 | - | 14 | 54 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
|-----|---------------|-----|-----|---|----|----|------|------|-----|----|-----|

ОБЕД

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|--------------|------|-----------|------|--------|------|-------|------|------|-----|
| 4 А | Суп гороховый с гречками | 200/10 40 | 1,6 | 5,1 | 8,1 | 83,5 | 0,06 | 7 | 10 | 59 | 0,9 |
| 14 А | Овощное рагу тефтели из мяса кур в сметано-томатном соусе | 130/70 | 13,1 | 13,3 8 | 10 | 212,42 | 0,08 | 0,14 | 46,3 | 80,5 | 2,4 |
| 59 А | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,52 | - | 17,5 | 68 | 0,01 | 0,005 | 41 | 4 | 0,6 |
| б/н | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 2 |
| б/н | Фрукт | 90 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-------|-----------|-----------|-----------|--------|------|------|------|------------|------|
| б/н | Запеканка рисовая | 100/5 | 3,91 | 4,19 | 25,5 4 | 158,93 | 0,03 | 0,09 | 3,45 | 71,35 | 0,61 |
| 55А | Чай с сахаром | 180 | - | - | 14,7 | 57 | - | - | - | - | - |
| | Соус молочный--сладкий | 50 | 4,14 | 3,44 | 8,08 | 117,69 | 0,03 | 0,13 | 0,33 | 129,4 7 | 0,23 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 52,5 2 | 50,6 4 | 228, 5 | 1646 | | | | | |