Утверждаю

Заведующий МДОБУ «ЦРР Д/С №11 ЛГО»

Татарченко Т. А

Примерное цикличное меню

сезон: весенне-зимний

День первый Возрастная категория 1-3 года

Nº	Приём пищи Наим. блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витам	ины (м	IF)	Минера в-ва (м	альные г)
175	завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
176	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,4	23,3	202	23,4	0, 18	0,81	167,3	0,6
177	Батон с маслом	20/4	3,26	6,93	7,5	91,46	0,06	0,05	0,15	114,63	0,49
178	Кофейный напиток	180	4,58	-	21,5	130,81	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14
179	10,00 сок	75	0,5	0,1	10,1	68,3	0,01	0,01	2	7	1,4
180	обед										
181	Зеленый горошек	30	0,7	-	1,75	9,45					
182	Щи из свежей капустой со сметаной	200	2,02	2,8	7,3	62,6	0,05	0,03	22,7	72,2	0,8
183	рожки	110	3,62	18	125,9	0,03	0,01	38,2	4,05	0,43	
184	Гуляш с мясом	75	9,52	3,73	1,94	57,23	0,43	0,6	0,32	18,5	3,2
185	компот	180	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61
186	хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84
187	полдник										
188	Лапшевник с творогом	110	12,83	3,17	26,95	173,78	0,048	0,096	1=0	76,8	0,72
189	чай	180	0,	3,65	11,97	45	2	-	3,65	13,64	0,52
190											

Первая неделя День понедельник

Возрастная категория 3-7 лет

	растная кате					-	-				
№	Приём пищи Наим. блюда	Масса порции (г.)	рции (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витам	іины (МГ)	Минер: в-ва (м	альные г)
187	завтрак		Б	ж	y		B ₁	\mathbf{B}_2	C	Ca	Fe
188	Каша молочная пшеничная	200	7,4	11, 46	28,44	235	28,6	0,22	0,99	204	0,8
189	Батон с маслом	25/5	4,77	10,14	10,97	156	0,09	0,07	0, 22	167,84	0,72
190	Кофейный напиток	200	4,58	-21,5	145,34	0,12	0,27	7,36	190,6	0,14	
191	10,00 сок	75	0,5	0,1	10,1	68,3	0,01	0,01	2	7	1,4
192	обед										
193	Зеленый горошек	35	0,7	-	1,75	9,45					
194	Щи из свежей капустой со сметаной	230	2,02	2,8	7,3	62,6	0,05	0,03	22,7	72,2	0,8
195	рожки	120	3,44	3,62	18	125,9	0,03	0,01	38,2	4,05	0,43
196	Гуляш с мясом	95	11,52	4,62	2,84	87,23	0,68	0,8	0,42	22,5	3,7
197	компот	200	1,04	nier	26,96	107,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,68
198	хлеб	48	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15
199	полдник										
200	Лапшевник с творогом	140	14,9	3,7	31,4	221	0,056	1,33	0	89,6	0,84
201	чай	200	0,22	4,06	133	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
202											
203							-				

День вторник Возрастная категория 1-3 года

Возрастная в Приём	Выхо		евые вег	Hectra	Энер-	Витам	ины (мі	r)	Минер	альные	No
пищи Наименова ние блюда	д блюда	(r)			ая ценнос ть (ккал)	Delaw	minoi (Mi	,	в-ва (м		рецептурь
завтрак		Б	Ж	У	1	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
ОДЙК	40	2,52	3,91	11,28	95,98	0,09	0,09	9,1	56,88	0,94	
Икра овощная	30										
хлеб	20	1,62	0,24	9,3	44	0,045	0,02	-	6,4	0,48	
Кофейный напиток	180	4,12	5,03	19,35	110,8	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак					291,28						
Второй завтрак											
фрукты	75	0,5	0,1	10,1	70,5	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Рассольник со сметаной	200	7,03	2,85	20,56	125,5	0,16	0,14	13,5	55,27	1,62	
Картофельн ое тюре	105	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,04	0,72	37,03	061	
Горбуша в молочном соусе	60	5,8	3,7	6,3	71,9	1,7	0,05	0,058	17	0,45	
компот	180						1				
Хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед					435,27						
полдник											
Каша молочная пшенная	190	4,34	8,24	10,72	165,2	0,14	14,0	4,18	73,44	0,98	
батон	20/5	6,32	2,34	28,55	161,46	0,07	0,03	3,74	255	0,23	
Чай с лимоном	180										
Итого за полдник					430,66						
Итого за день					1227,71						

Первая неделя День вторник

Возрастная кат		7 года							,		
Приём пищи Наим. блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витам	лины (м	1F)	Минер в-ва (м	альные іг)	№ рецептуры
завтрак		Б	ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша молочная пшенная	220	3,08	4,77	13,8	117,3	0,11	0,11	11,1	69,52	1,1	
Батон сыр	25/5	2,02	0,3	11,6	55	0,06	0,03	-	8	0,6	
Кофейный напиток	200	4,58	6,03	21,5	115	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак		1,56	2,4	15, 2	162,4						
Второй завтрак					449,7						
банан		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед					83						
Рассольник со сметаной	220										
Картофельное пюре	115	0,34	6,04	1,03	59,93	0,018	0,03	2,46	4	0,3	
Горбуша в молочном соусе	75	7,7	3,14	22,6	149	0,18	0,15	14,9	60,8	1,78	
компот	200	1,04	-	26,96	100,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,67	
Хлеб	48	7,68	4,81	8,19	107,12	2,2	0,065	0,061	22,26	0,59	
Итого за обед		3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
Полдник					522,09					1	
Суп вермишелевый с тушенкой	200										
Чай с лимоном	200	2,8	5,2	18,78	104,65	0,14	0,12	22	35,72	1,01	
Хлеб	25	7,7	4,2	3,1	101,7	0,05	0,05	3,07	25,14	0,66	
Итого за полдник		2,02	0,3	11,6	55	0,06	0,03	-8	0,6		
Итого за день					271,52						

Первая неделя День среда

Возрастная каз	гегория 1- Масса		BLIC REI	пествя	Энер-ая	Витям	ины (м	ш)	Минер	альные	N₂
Нанм. блюда	поринн (г.)	Пищевые вещества (г)		ценность (кжял)	RPRI 1 GAIV		,	в-ва (м		рецептуры	
завтрак		Б	ж	У		B ₁	B ₂	С	Ca	Fe	
Каша молочная манная	180	50,8	7,8	19,4	146,5	1,95	0,15	168,7	139,4	0,54	
Батон с сыром	20/5	3,5	7,14	8,97	120,28	0,07	0,04	0,2	147,84	0,72	
Кофейный напиток	180	4,12	-	19,35	10,44	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак					277,22						
Второй завтрак											
снежок	135	0,5	0,1	10,1	68,3	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Салат из свежих овощей	50	0,59	3,1	2,06	39,52	0,03	0,036	10,86	27	0,48	
Свекольник с мясом со сметаной	190	5,14	0,43	14,5	71,7	0,18	0,054	3,83	43	1,9	
Каша перловая	105	14.62	14,64	18,68	160,66	0,08	0,14	46,28	80,48	2,44	
Котлета мясная	50										
Компот	180	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,036	0,72	37,03	0,61	
Хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед					459,82						
полдник											Ì
Ватрушка с творогом	80	6	6,78	30	156,4	0,048	0,048	0,5	23,94	0,67	
Чай	180	6,32	2,34	28,55	161,46	0,07	0,3	3,74	255	0,23	
Итого за					392,66						
полдник Итого за день					1198						

День среда Возрастная категория 3-7 года

Возрастная кат Приём пищи	Macc			щества	Энер-	Витам	ины (мі	г)	Минер	альн	No.
Нанм. блюда	а порц ии (г.)	(F)			ая ценнос ть (ккал)				ые в-ва	а (мг)	рецептуры
завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша молочная манная	220	6,76	10,4	25,86	200	260	0,2	225	185,4	0,72	
Батон с сыром	25/7	4,77	10,1	10,97	146,28	0,09	0,07	0,22	167,84	0,72	
Кофейный напиток	200	4,58	-	21,5	11,6	0.12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак					357,88						
Второй завтрак											
снежок	150	0,5	0,1	10,1	84,6	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Салат из свежих овощей	60	0,59	3,1	2,06	39,52	0,03	0,03	10,86	27	0,48	
Свекольник с мясом со сметаной	220	6,3	0,53	17,73	112	0,22	0,06	4,68	52,62	2,33	
Каша перловая	110	18,2	18,3	23,35	203	0,1	0,21	57,85	100,6	3,05	
Котлета мясная	55	1,04	-	26,96	107,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,68	
Компот	200	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
Хлеб	48				567,56						
Итого за обед											
полдник		7	7,91	35	240,8	0,06	0,6	27,93	0,78		
Ватрушка с творогом	80	7,29	2,7	32,94	186,3	0,08	0,35	4,32	294,3	0,27	
Чай	200			1	501,9						
Итого за полдник					1511,94						
Итого за день											
				-							

Первая неделя День четверг

Возрастная кат Приём пищи	Macca		вые вег	HECTR9	Энер-ая	Витам	пины (м	ır)	Минера	альные	No
Наим. блюда	порцин	Пнщевые вещества			ценность (ккал)		anne (v)	,	в-ва (м		рецептуры
завтрак		Б	ж	У		B ₁	B ₂	C	Са	Fe	
Каша молочная пшеничная	190	5,07	7,8	19,4	140,71	195	0,15	0,67	139,4	0,54	
Кофейный напиток	180	3,5	7,14	8,97	115,29	0,07	0,04	0,2	147,84	0,72	
Батон с маслом	25/5	4,12	6,03	19,35	40,5	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак		,			296,5						
Второй завтрак											
йогурт	135	0,37	-	9,75	68,3						
обед											
Суп Есентуки со сметаной	200	3,74	1, 7	10,18	62,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04	
Ленивые голубцы с мясом	105	13,04	13,5	3,44	107,32	0,042	0,084	-	13,3	1,61	
компот	180	0,94	44	24,26	96,7	0,02	0,036	0,72	37,03	0,61	
хлеб	35	2,8	0,42	16,3	44	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед					452,42						
полдник											
Картофельное пюре	105	8,25	26,41	185,53	168,7	0,1	-	45,7	0,56		
Салат из сельди с горошком	45										
Чай с лимоном	180	5,22	4,5	8,64	130,81	0,054	0,27	2,34	216	0,18	
хлеб	20	3,5	7,14	8,97	120,28	0,07	0,04	0,2	147,84	0,72	
яблоко	75										
Итого за полдник					419,79						
Итого за день					1237,01						
		<u> </u>								1	

Первая неделя День четверг

Возрастная ка Приём пищи	Macca	Пип	евые	`	Энер-ая	Вита	мины (мг)	Минера		No
Нанм. блюда	н (г.)	веще	ества (г	·)	ь (ккал)				е в-ва (л	MF)	рецептур
завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	<u> </u>
Каша молочная пшеничная	210	7,4	11,4	28,4	168,85	2,86	0,22	0,99	204	0,8	
Кофейный напиток	200	4,7	10,1	10,9 7	128,1	0,09	0,07	0,22	167,84	0,72	
Батон с маслом	25/5	4,5 8	-	21,5	81	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак					377,95						
Второй завтрак											
йогурт	150	0,3 7		9,75	84,6						
обед											
Суп Есентуки со сметаной	210	5,9 8	13,9	0,14	95,68	0,02	0,04	2,16	29,4	0,84	
Ленивые голубцы с мясом	165	4,6 8	2,13	12,7	71,03	0,13	0,1	12,3 5	60,2	1,3	
компот	200	3,2	5,95	21,6	123,16	0,16	0,13	25,4 9	41,22	1,17	
хлеб	48	14,	15,4	3,93	114,08	0,05	0.09	-	15,2	1,84	
Итого за обед		1,0	-	26,9	96,7	0,04	0,04	0,8	41,14	0,68	
полдник		3,9	0,58	22,3	55	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
Картофельно е пюре	120				555,65						
Салат из сельди с горошком	50										
Чай с лимоном	200	9,4	5,9	30,1	247	0,06	0,11	-	52,2	0,64	
хлеб	24	5,8	5	9,6	156,28	0,06	0,3	2,6	240	0,2	
яблоко	75	0,3	-	12	145,34						
Итого за полдник											
Итого за день											

День пятница Возрастная категория 1-3 года

Возрастная кат Приём пищи	Macca	Пище	PDLIA		Энер-ая	Rure	иины (м	nr)	Минера	пьные	No.
Нанм. блюда	порцни		ства (г)	ценность (ккал)	DHIA	ины (м	11)	в-ва (мг		рецептурь
			216	3 7		B	р	C	Са	Fe	
завтрак	ļ	Б	Ж	У		B ₁	B ₂				
Каша молочная дружба	180	5,58	7,8	18,75	166,78	0,07	0,16	0,67	45,31	1,1	
Батон повидло	20/10	3,5	7,14	8,97	120,28	0,07	0,04	0,2	147,84	0,72	
Кофейный напиток	180	4,12	-	19,35	10,44	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак					297,5						
Второй завтрак											
COK	100	0.36	-	12	68,3						
печенье	1										
обед											
Салат из свежих овощей	40										
Свекольник со сметаной	180	1,77	4,9	10,9	89,36	0,08	0,06	6,56	25,6	0,8	
Картофель по домашнему	145	3	3,78	15,26	129	0,08	0,1	10,8	115,48	1,22	
компот	180	0,94	-	24,26	96.7	0,02	0,036	0,72	37,03	0,61	
хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,94	
Итого за обед		1			414,4						
полдник											
Рожки	105	8,25	5,2	26,41	185,53	0,56	0,056		45,7	0,56	
солянка	65										
чай	180	7,29	2,7	32,94	186,3	0,08	0,35	4,32	294,3	0,27	
хлеб	20	1									
Итого за полдник					421,03						
Итого за день					1201,23						

День пятница Возрастная категория 3-7 года

Возрастная кат Приём пищи	Macca	Пище	вые		Энер-ая	Вита	мины (мг)	Минер	альные	№
Наим. блюда	порции		тва (г)		ценность (ккал)			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	в-ва (м		рецептуры
завтрак		Б	ж	У		B ₁	B ₂	С	Ca	Fe	
Каша молочная дружба	210	26,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	60,42	1,5	
Батон повидло	25/5	4,77	10,14	10,97	156,28	0,09	0,07	0,22	167,84	0,72	
Кофейный напиток	200	4,58	-	21,5	11,6	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак					390,26						
Второй завтрак											
COR	100	0,36	-	12	84,6						
печенье											1
обед		0,6	-	1,5	8,1						
Салат из свежих овощей	55	1,95	5,4	12,02	108	0,09	0,07	7,2	28,16	0,88	
Свекольник со сметаной	200	6,25	8,48	24,1	210,5	0,15	0,2	14,05	160,6	1,78	
Картофель по домашнему	165	1,04	-	26,96	107,44	0,04	0,04	0,8	414,14	0,68	
компот	200	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
хлеб	48				539,64						
Итого за обед											
полдник		9,6	6,06	30,8	226,45	0,65	0,065	-	33	0,65	
Рожки	115	8,1	2,7	10,8	210	0,05	0,35	0,81	335,1	0,27	!
солянка	75	,	-	7	73,8	,		7	7,-	,,,,,,	
чай	180				510,25						
хлеб					1524,75						
Итого за полдник											
Итого за день											

вторая неделя

День понедельник

Возрастная	_				1 -						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Приём пищи	Выхо д блюда	Пищо	евые вец	цества	Энер-ая ценность (ккал)	Вита	мины (иг)	В-ва (м	альные г)	№ рецептуры
Наименова ние блюда											
Завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша молочная пшенная	180	5,08	7,8	19,4	21,22	0,01	0,15	0,67	139,4	0,54	
Батон, сыр	20/5	3,26	6,93	7,5	55,92	0,06	0,05	0,15	114,63	0,49	
Кофейный напиток	180	4,12	5,9	19,35	171,56	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак					289,2						
Второй завтрак											
сок	100	0,5	0,1	10,1	68,3	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед											
Салат свеколка	50	0,6	-	1,5	8,1			And the second s			
Борщ со сметаной	200	3,4	1,9	24	74,74	1	0,08	7,3	42,6	0,88	
рожки	105	4,09	4,3	21,88	125,16	0,04	0,01	37,8	4,42	0,56	
Котлета мясная	50	10,0	4,05	2,49	65,06	0,07	0,07	0,36	19,67	3,24	
компот	180	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,04	0,72	37,03	061	
хлеб	35	2,8	0,42	16,3	55,92	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед					425,68						
Полдник											
Суфле творожное	110	17,1	13,47	13,06	188,5	0,06	0,28	0,51	21,62	0,77	
Чай с лимоном	180				104,17						
хлеб	20										
Итого за полдник					399,4						
Итого за день					1182,58						
Итого за день											

вторая неделя День понедельник

Возрастная	Выхо			I A A TID A	Duan ag	Dyggo	мины (I		Marron	альные	№
Приём пищи Наименова	д блюда	(г)	евые веп	цества	Энер-ая ценность (ккал)	Бита	иины (иг)	в-ва (м		рецептуры
ние блюда											
Завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша	210	6,76	10,42	25,86	24,76	260	0,2	225	185,8	0,72	
молочная пшенная											
Батон с	25/7	4,77	10,14	10,97	70	0,09	0,07	0,22	167,84	0,72	
маслом сыр											
Кофейный	200	4,58	6,02	21,5	190,62	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
напиток Итого за					81						
завтрак											
Второй					366,38						
завтрак				ļ			-	-			
COK	100										
Обед		0,5	0,1	10,1	84,6	0,01	0,01	2	7	1,4	
Салат	65										
Борщ со	220	0,6		1,5	8,1						
сметаной	105	1.05	2.4	20	100.42	1.02	0.1	0.12	52.2	0.1	
рожки	125	4,25	2,4	30	108,42	1,02	0,1	9,12	53,2	0,1	
Котлета мясная	55	4,68	4,92	25	145,9	0,05	0,01	43,2	5,05	0,65	
компот	200	11,5	4,62	2,84	67,23	0,08	0,8	0,42	22,5	3,7	
хлеб	48	1,04	-	26,96	107,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,68	
Итого за обед		3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
Полдник					542,69						
Суфле творожное	125										
Чай с лимоном	200	26,6	16,16	15,67	225	0,07	0,34	0,61	25,94	0,92	
хлеб	24	12	3,06	13	156,28	0,00 6	0,04	6	11,6	0,54	
Итого за					124,17						
полдник					505.45						
Итого за день					505,45						
Итого за день					1499,12						
	-									-	
	1	1.			1			1		1	1

вторая неделя

День вторник

Возрастная в					T =						7.0
Приём пищи Наименова ние	Выхо д блюда	Пище (г)	евые веш	цества	Энер- ая ценнос ть (ккал)	Витам	ины (м	r)	Минера в-ва (м	№ рецептуры	
блюда					(RRAJI)						
завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Рожки с маслом	105	5,58	7,8	18,75	166,78	0,07	0,16	0,67	45,31	1,1	
Хлеб, сыр	20/5	3,26	6,93	7,5	87,8	0,06	0,05	0,15	114,63	0,49	
вафля	1шт	4,12	-	19,35	10,44	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
К офейный напиток				U	265,02						
Итого за завтрак											
Второй завтрак		0,5	0,1	10,1	68,3	0,01	0,01	2	7	1,4	
яблоко	75										
обед		0,6	-	1,5	8,1						
Зеленый горошек	30	3,08	1,74	5,42	65	0,06	6,7	9,98	59,14	0,98	
Рассольник со сметаной	200	16,5	14,98	17,38	181,4	0,14	0,16	7,88	34,98	3,01	
Картофельн ое пюре	105										
Ежики рыбные	65	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,04	0,72	37,03	061	
коміют	180	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
хлеб	35				442,44						
Итого за обед											
Полдник		3,86	0,65	10,88	108,77	0,14	0.04	2,87	25,12	1,43	
Каша молочная манная	180	0,2	3,65	11,97	171,56	-	-	3,65	13,64	0,52	
Батон с маслом	20/4				422,47						
Чай с лимоном	180										
Итого за полдник											
Итого за день											

вторая неделя День вторник

порцин	nemet	тва (г)		ценность	1			в-ва (м		№ рецептуры
				(ккал)						podomypu
	Б	ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	60,42	1,5	
25/7	4,77	10,14	10,97	107,8	0,09	0,07	0,22	167,8	0,72	
lor										
200	4,58	-	21,5	11,6	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
				341,78						
75	0,5	0,1	10,1	84,6	0,01	0,01	2	7	1,4	
40										
210	3,85	2,17	6,77	81,2	0,08	8,4	12,47	73,9	1,1	
130	20,65	18,73	21,73	251,75	0,18	0,2	9,85	43,73	3,8	
75	0.7	_	1,75	9,45						
200	1,04	-	26,96	107,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,68	
48	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
		-		555,44						
200	4,29	0,72	12,09	126,41	0,15	0,05	3,19	27,91	1,59	
25/5	20,28	0,71	5,18	120,73	0,016	0,13	*	34,56	0,3	
200										
-	2,02	0,3	11,6	88	0,06	0,03	-8	0,6		
				525,76						
				1507,58						
	25/7 Inrr 200 75 40 210 130 75 200 48	200 6,98 25/7 4,77 Imr 200 4,58 75 0,5 40 210 3,85 130 20,65 75 0.7 200 1,04 48 3,9 200 4,29 25/5 20,28 200	200 6,98 10,42 25/7 4,77 10,14 Imr 200 4,58 - 75 0,5 0,1 40 210 3,85 2,17 130 20,65 18,73 75 0,7 - 200 1,04 - 48 3,9 0,58 200 4,29 0,72 25/5 20,28 0,71 200	200 6,98 10,42 25 25/7 4,77 10,14 10,97 1mr 200 4,58 - 21,5 75 0,5 0,1 10,1 40 210 3,85 2,17 6,77 130 20,65 18,73 21,73 75 0,7 - 1,75 200 1,04 - 26,96 48 3,9 0,58 22,3 200 4,29 0,72 12,09 25/5 20,28 0,71 5,18 200 4 20,28 0,71 5,18 200 4 0,72 12,09	200 6,98 10,42 25 222,38 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 IIIIT 200 4,58 - 21,5 11,6 341,78 75 0,5 0,1 10,1 84,6 40 210 3,85 2,17 6,77 81,2 130 20,65 18,73 21,73 251,75 75 0,7 - 1,75 9,45 200 1,04 - 26,96 107,44 48 3,9 0,58 22,3 105,6 200 4,29 0,72 12,09 126,41 25/5 20,28 0,71 5,18 120,73 200 2,02 0,3 11,6 88 525,76	200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 Inr	200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 Imr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 341,78 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 40 210 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 75 0,7 - 1,75 9,45 200 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 48 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 25/5 20,28 0,71 5,18 120,73 0,016 0,13 200 4,29 0,72 12,09 126,41 0,15 0,05 25/5 20,28 0,71 5,18 120,73 0,016 0,13 200 2,02 0,3 11,6 88 0,06 0,03	200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 0,9 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 0,22 1mr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 7,36 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 2 40 210 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 12,47 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 9,85 75 0,7 - 1,75 9,45 - </td <td>200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 0,9 60,42 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 0,22 167,8 Imr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 7,36 190,6 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 2 7 40 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 12,47 73,9 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 9,85 43,73 75 0,7 - 1,75 9,45 - - 15,36 200 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 0,8 41,14 48 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 - 15,36 200 4,29 0,72 12,09 126,41 0,15 0,05 3,19 27,91 25/5 20,28 0,71<td>200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 0,9 60,42 1,5 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 0,22 167,8 0,72 1mr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 7,36 190,6 0,14 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 2 7 1,4 40 210 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 12,47 73,9 1,1 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 9,85 43,73 3,8 75 0,7 - 1,75 9,45 - - 15,36 1,15 200 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 0,8 41,14 0,68 48 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 - 15,36 1,15 25/5 20,28 0,71</td></td>	200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 0,9 60,42 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 0,22 167,8 Imr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 7,36 190,6 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 2 7 40 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 12,47 73,9 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 9,85 43,73 75 0,7 - 1,75 9,45 - - 15,36 200 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 0,8 41,14 48 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 - 15,36 200 4,29 0,72 12,09 126,41 0,15 0,05 3,19 27,91 25/5 20,28 0,71 <td>200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 0,9 60,42 1,5 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 0,22 167,8 0,72 1mr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 7,36 190,6 0,14 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 2 7 1,4 40 210 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 12,47 73,9 1,1 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 9,85 43,73 3,8 75 0,7 - 1,75 9,45 - - 15,36 1,15 200 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 0,8 41,14 0,68 48 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 - 15,36 1,15 25/5 20,28 0,71</td>	200 6,98 10,42 25 222,38 0,1 0,22 0,9 60,42 1,5 25/7 4,77 10,14 10,97 107,8 0,09 0,07 0,22 167,8 0,72 1mr 200 4,58 - 21,5 11,6 0,12 0,3 7,36 190,6 0,14 75 0,5 0,1 10,1 84,6 0,01 0,01 2 7 1,4 40 210 3,85 2,17 6,77 81,2 0,08 8,4 12,47 73,9 1,1 130 20,65 18,73 21,73 251,75 0,18 0,2 9,85 43,73 3,8 75 0,7 - 1,75 9,45 - - 15,36 1,15 200 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 0,8 41,14 0,68 48 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 - 15,36 1,15 25/5 20,28 0,71

Возрастная кат Приём пищи	Macca	Пище	вые веі	цества	Энер-ая	Витам	ины (м	ur)	Минера		№
Наим. блюда	порции	(r)			ценность (ккал)				в-ва (м	r)	рецептуры
завтрак		Б	ж	У	_	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша молочная	180	6,08	9,4	23,3	157,98	23,4	0,18	0,81	167,3	0,6	
гречневая											
Батон сыр	20/5	3,26	6,93	7,5	55,92	0,06	0,05	0,15	114,63	0,49	
Кофейный напиток	180	4,12	-	19,35	83,76	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак					297,66						
Второй											
завтрак											
снежок	135	6,32	2,34	28,55	66	0,07	0,3	3,74	255	0,23	
обед				, ,							
Салат из свежих овощей	60	0,5	-	1,5	7	-					
Суп крестьянский со сметаной	200	3,48	0,54	14,52	85,64	0,08	0,08	2,96	23,58	2,96	
Гороховое	105	14,62	14,64	18,68	166,4	0,08	0,14	46,28	80,48	2,44	
Гуляш с мясом	75							-			
компот	180	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,036	0,72	37,03	0,61	
хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед				-	446,98						
Полдник			 			1		1			
Пирожок с повидлом	80	7,32	1,87	11,99	87,35	0,07	0,07	5,78	77,7	0,94	
яблоко	75	1,62	0,24	9,3	92	0,045	0,02	-	6,4	0,48	
чай	180										
Итого за полдник											
Итого за день			-		408,88			-			
Ju Actio					1219,52						

вторая неделя

День среда Возрастная категория 3-7 года

Приём пищи Наим. блюда	Ма сса пор ции (г.)	Пищев	вые веп	ества	Энер- ая ценнос гь (ккал)	Витам	ины (м	r)	Минер ые в-ва	№ рецептуры	
завтрак		Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Са	Fe	
Каша молочная гречневая	210	7,4	11,4	28,44	189,58	28,6	0,22	0,99	204	0,8	
Батон сыр	25/7	4,77	10,1	10,97	70	0,09	0,07	0,22	167,84	0,72	
Кофейный напиток	200	4,58	-	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак					374,58						
Второй завтрак											
снежок	150	7,29	2,7	32,94	74,8	0,08	0,35	4,32	294,3	0,27	
обед											
Салат из свежих овощей	70	0,6	-	1,8	8,4						
Суп крестьянский со сметаной	210	4,35	0,67	18,15	107	0,1	0,1	3,7	29,47	0,72	
Гороховое пюре	115	18,27	18,3	23,35	226	0,1	0,21	57,85	100,6	3,05	
Гуляш с мясом	95	1,04	-	26,96	107,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,68	
компот	200	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
хлеб	48				554,44						
Итого за обед											
Полдник											
Пирожок с повидлом	80	1,62	0,24	9,3	70	0,045	0,02	-	6,4	0,48	
яблоко	75				246,45						
чай	200	1,62	0,24	9,3	116	0,045	0,02	-	6,4	0,48	
Итого за полдник					548,53						
Итого за день					1552,35						
Итого за полдник											
Итого за день											

вторая неделя День четверг

Возрастная кат						- D			3.6		7.0
Приём пищи	Macca	Пищевые вещества (г)			Энер-ая	Вита	мины (мг)		альные	№
Наим. блюда	порции	вещес	тва (г)		ценность (ккал)				в-ва (м	Г)	рецептуры
	(r.)										
завтрак		Б	Ж	У	-	B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша	180	6,29	10,13	39,95	138,25	0,08	0,15	0,51	66,7	0,98	
молочная											
пшеничная											
Батон сыр	20/5	3,26	6,93	7,5	55,92	0,06	0,05	0,15	114,63	0,49	
Кофейный напиток	180	4,12	-	19,35	98,35	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за					292,52						
завтрак											
Второй											
завтрак	100	0.05		0.55	(10					ļ	<u> </u>
СОК	100	0,37	-	9,75	64,8						
обед											
Суп	190	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04	
гречневый	145	11 44	12.1	2.59	140.50	0.02	0.11	0.05	45.24	1.44	
Рагу овощное с мясом	145	11,44	12,1	3,58	149,58	0,02	0,11	0,05	45,34	1,44	
компот	180	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,036	0,72	37,03	0,61	
хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед			-		460,14						
Полдник											
Омлет	100	6	6,78	30	206,4	0,05	0,05	0,5	23,94	0,67	
Икра овощная	30	6	6	10	156,3						
чай	180										
Итого за полдник					432,4						
Итого за день					1249,86	l					
							-		<u> </u>		
						<u> </u>					
				-							

вторая неделя День четверг

Macca	Пише	вые		Энер-ая	Витал	ины (ME)	Минера	прине	№
				_		11111111		_		рецентуры
(F.)		. ,		(ккал)				,	,	
	Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
200	9,22	14,85	58,59	165,9	0,11	0,22	0,75	97,81	1,43	
					}					
25/7	4 77	10.14	10.07	70	0.00	0.07	0.22	167.94	0.72	
<u> </u>	ļ				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ļ				
200	4,56	-	21,3	109,20	0,12	0,5	7,30	190,0	0,14	
				345,18						
100	0.37	-	9 75	84 6					-	
100	0,57		7,7	01,0						
210	0.06	1.04	4.00	50.90	0.024	0.06	0.54	27.6	0.40	
210	0,90	4,04	4,90	39,80	0,024	0,00	9,54	27,0	0,48	
165	4,68	2,13	12,73	91,03	0,13	0,1	12,35	60,2	1,3	
200	12.25	12.06	2 96	102	0.02	0.12	0.06	49.04	1.55	
48						<u> </u>	1			
	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05		15,36	1,15	
				546.87						
110				,						
	7	7 91	35	240.8	0.06	0.6	27 93	0.78		
	1	,,,,,		210,0	0,00	0,0	21,55	0,70		
200	6	6	10	186,3						
	0,6	-	20	82						
				509,1						
				1485 75						
B				1.00,75						
	порции (г.) 200 25/7 200 100 165 200 48 110 35	Б 200 9,22 25/7 4,77 200 4,58 100 0,37 210 0,96 165 4,68 200 12,35 48 1,04 3,9 110 35 7 200 6	Б Ж 200 9,22 14,85 25/7 4,77 10,14 200 4,58 - 100 0,37 - 210 0,96 4,04 165 4,68 2,13 200 12,35 13,06 48 1,04 - 3,9 0,58 110 35 7 7,91 200 6 6	Б Ж У 200 9,22 14,85 58,59 25/7 4,77 10,14 10,97 200 4,58 - 21,5 100 0,37 - 9,75 210 0,96 4,04 4,90 165 4,68 2,13 12,73 200 12,35 13,06 3,86 48 1,04 - 26,96 3,9 0,58 22,3 110 35 7 7,91 35 200 6 6 10	Порщин (г.) вещества (г) (ккал) Б Ж У 200 9,22 14,85 58,59 165,9 25/7 4,77 10,14 10,97 70 200 4,58 - 21,5 109,28 100 0,37 - 9,75 84,6 210 0,96 4,04 4,90 59,80 165 4,68 2,13 12,73 91,03 200 12,35 13,06 3,86 183 48 1,04 - 26,96 107,44 3,9 0,58 22,3 105,6 546,87 110 35 7 7,91 35 240,8 200 6 6 10 186,3	Порцин (г.) вещества (г) (ккал) Б Ж У В1 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 100 0,37 - 9,75 84,6 210 0,96 4,04 4,90 59,80 0,024 165 4,68 2,13 12,73 91,03 0,13 200 12,35 13,06 3,86 183 0,03 48 1,04 - 26,96 107,44 0,04 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 35 7 7,91 35 240,8 0,06 200 6 6 10 186,3 0,06 200 6 6 10 186,3 0,06 200 6 6 10	Порцин (г.) ценность (ккал) Б Ж У В1 В2 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 0,22 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 0,07 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 0,3 100 0,37 - 9,75 84,6 - 210 0,96 4,04 4,90 59,80 0,024 0,06 165 4,68 2,13 12,73 91,03 0,13 0,1 200 12,35 13,06 3,86 183 0,03 0,12 48 1,04 - 26,96 107,44 0,04 0,04 3,9 0,58 22,3 105,6 0,11 0,05 546,87 110 35 7 7,91 35 240,8 0,06 0,6 200 6 6 10 186,3 0,0	Порщии (г.) вещества (г) (кжал) пенность (кжал) Б ж у В1 В2 С 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 0,22 0,75 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 0,07 0,22 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 0,3 7,36 100 0,37 - 9,75 84,6 - <t< td=""><td>Б Ж У В В В С Са 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 0,22 0,75 97,81 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 0,07 0,22 167,84 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 0,3 7,36 190,6 100 0,37 - 9,75 84,6 -</td><td>порцин (г.) вещества (г) ценность (кжал) в ва (мг) в ж у в1 в2 С Са Fe 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 0,22 0,75 97,81 1,43 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 0,07 0,22 167,84 0,72 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 0,3 7,36 190,6 0,14 100 0,37 - 9,75 84,6 - <td< td=""></td<></td></t<>	Б Ж У В В В С Са 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 0,22 0,75 97,81 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 0,07 0,22 167,84 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 0,3 7,36 190,6 100 0,37 - 9,75 84,6 -	порцин (г.) вещества (г) ценность (кжал) в ва (мг) в ж у в1 в2 С Са Fe 200 9,22 14,85 58,59 165,9 0,11 0,22 0,75 97,81 1,43 25/7 4,77 10,14 10,97 70 0,09 0,07 0,22 167,84 0,72 200 4,58 - 21,5 109,28 0,12 0,3 7,36 190,6 0,14 100 0,37 - 9,75 84,6 - <td< td=""></td<>

вторая неделя День пятница

Возрастная кат Приём пищи Наим. блюда	Масса порцни (г.)	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витам	ины (м	г)	Минера в-ва (мг	№ рецептуры	
завтрак		Б	ж	У	168,7	Bi	B ₂	С	Са	Fe	
Каша молочная	180	5,07	7,8	19,4		195	0,15	0,67	139,4	0,54	
рисовая Батон повидло	20/10	3,26	6,93	7,5	106,73	0,06	0,05	0,15	114,63	0,49	
Кофейный	180	4,12	-	19,35	10,44	0,11	0.27	6,62	171,56	0,13	
напиток Итого за завтрак					285,87						
Второй завтрак											
сок	100	0,37	-	9,75	68,3						
обед											
Суп гороховый	190	5,14	0,43	14,5	81,7	0,18	0,054	3,83	43	1,9	
Рожки	105	3,15	5,12	23,76	156	0,03	2,26	1,86	6,88	0,6	
Биточки мясные в томатном соусе	50						0				
компот	180	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,036	0,72	37,03	0,61	
хлеб	35	2,8	0,42	16,3	55,92	0,08	0,04	-	11,2	0,94	
Итого за обед					429,84						
Полдник											
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	7,25	4,95	33,77	241,05	0,14	0,16	1,81	75,7	1,45	
хлеб	20	10,8	2,75	11,7	161,46	0,005	0,036	5,4	10,44	0,48	
Чай	180										
мармелад	1										
Итого за полдник					402,51						
Итого за день					1186,52						

вторая неделя День пятница

Возрастная кат Приём пищи Наим. блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витам	ины (м	ir)	Минер: в-ва (м	альные г)	№ рецептуры
завтрак		Б	ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
Каша молочная рисовая	200	7,4	11,46	28,44	187,44	286	0,22	0,99	204	0,8	
Батон с маслом	25/5	4,77	10,14	10,97	156,28	0,09	0,07	0,22	167,84	0,72	
Кофейный напиток	200	4,58	-	21,5	11,6	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак					355,32						
Второй завтрак											
COK	100	0,37	-	9,75	84,6						
обед											
Суп гороховый	210	0,59	3,1	2,06	39,52	0,03	0,036	10,86	27	0,48	
Рожки	110	6,3	0,53	17,73	112	0,22	0,07	4,68	52,62	2,33	
Биточки мясные в томатном соусе	55	3,6	5,8	27,15	201	0,04	2,6	2,13	6,88	0,67	
компот	200	3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
хлеб	48				565,56		<u> </u>				
Итого за обед											
Полдник		9,06	6,2	42,2	302,2	0,7	0,2	2,26	95	1,8	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	12	3,06	13	186,3	0,006	0,04	6	11,6	0,54	
хлеб	24				488,5						
Чай	200				1493,88						
мармелад	1										
Итого за полдник											
Итого за день				10 (10 to 10							