

Согласовано:
Главный государственный санитарный врач
по Красноярскому краю, г.г. Ачинску, Боготолу,
Ачинскому, Боготольскому, Тюхтетскому
Бирюсскому, Боготольскому районам
«*А.А. Дудова*» год



Утверждаю:
Директор ДСУ «Комбинат школьного питания»



Н.И. Романенко
20 10 год

**Примерное циклическое
меню для муниципальных дошкольных образовательных
учреждений города Ачинска**

КОПИЯ
ВЕРНА



М.И. Романенко
М.И. Романенко

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет

Дни	Возраст детей 1-3 лет								
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Са	Fe
1	52,88	46,73	207,04	1464,94	0,964	1,089	75,65	679,48	12,94
2	53,68	45,32	187,33	1374	0,774	1,13	85,25	680,27	7,34
3	65,5	52,7	189,9	1464,3	1,121	2,667	79,89	710,83	24,56
4	59,76	55,63	152,02	1342,66	0,713	1,36	72,21	597,15	13,6
5	51,61	44,18	218	1433,67	0,955	1,44	114,37	799,84	12,64
6	57,26	41,79	181,91	1305,67	1,026	1,217	122,89	580,84	12,18
7	56,05	64,2	176,67	1515,29	0,999	1,679	64,59	827,42	20,79
8	64,61	57,33	241,21	1757,3	0,815	1,292	48,51	754,33	10
9	59,07	48,95	179,17	1425,19	1,03	1,062	50,48	628,85	12,24
10	56,81	50,17	178,85	1400,4	0,831	0,988	92,31	862,32	8,86
Итого за 10 дней	577,23	507,00	1912,10	14483,42	9,23	13,92	806,15	7121,33	135,15
Средняя дневная факт. норма	57,72	50,7	191,21	1448,3	0,92	1,39	80,61	712,13	13,51

Примерное циклическое меню 1 -ый день Первая неделя . Понедельник Сборник рецептов блюд для питания детей 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром,маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
185	Каша рис.мол. жид. с маслом	155	1,64	3,82	16,9	109	0,02	0,01		28	0,24	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		9,83	13,13	44,42	336	0,11	0,21	1,27	250,8	1,33	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
10	Салат из зел.гор. с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3	
82	Суп карт.с макар.изд.на кур.бул.	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86	
300	Куры отварные 85г с кост.	45	10,1	7,62		109,5	0,13	0,05	14,85		0,75	
344	Рагу овощное	150	2,8	6,4	14,99	127,8	0,07	0,07	12,4	49,5	1,1	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4	
	Итого		20,28	19,2	85,51	599,02	0,454	0,291	90,2	147,83	5,82	
	Полдник											
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	140	0,016	0,01		3,2	0,2	
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		5,63	4,87	38,04	215	0,076	0,27	1,5	183,2	0,35	
	Ужин											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
263	Фрикадельки рыб.в смет.соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012		4,6	0,4	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1	
	ИТОГО		13,1	9,28	50,44	337,55	0,289	0,187	28,39	87,52	4,66	
	ВСЕГО		48,84	46,48	218,41	1487,57	0,929	0,958	85,57	669,35	12,16	



Заведующий

Примерное циклическое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	155	2,85	5,01	14,28	114	0,09	0,03		13,8	0,82	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		6,42	11,69	32,22	252	0,145	0,158	0,98	112,8	1,23	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
75	Рассольник дом.со смет.и мясом	200/4/20	1,05	4,07	11,81	90,6	0,08	0,05	9,45	28,18	0,83	
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
319	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095	12,93	47,76	0,74	
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	Итого		18,06	16,38	89,66	581,97	0,381	0,576	34,74	134,7	6,87	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74	
401	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		7,5	7,1	25,4	194,61	0,13	0,31	2,06	195,57	0,89	
	Ужин											
230	Вареники ленивые с сахаром	100/10	14,78	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,59	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	ИТОГО		18,24	9,94	43,74	340	0,138	0,38	58,35	229,4	1,09	
	ВСЕГО		50,22	45,11	191,02	1368,58	0,794	1,424	96,13	672,47	10,08	



КОПИЯ
ВЕРНА

Зав. отделом: В.В. Вера ЛМ
J

Примерное циклическое меню 3 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31		
93	Суп молоч. с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5		
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО		10,13	11,71	39,1	302,2	0,155	0,175	2,11	281,02	1,22		
	2 завтрак												
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6		
	Обед												
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66		
83	Суп картоф. с фрикадельками	200/25	5,3	4,14	12,85	108	0,1	0,09	3,96	23,2	1,17		
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	107	0,1	0,08		17,5	0,9		
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	44,21	4,6	0,4		
	Итого		19,33	24,25	80,95	597,2	0,424	0,348	88,42	198,69	7,04		
	Полдник												
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,64		
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53	215,77	0,79		
	Ужин												
252	Рыба запеченная в смет.соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,14	12,8		
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,67	0,09	0,073	12,1	24,67	0,67		
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	0,035	0,015		5,75	0,5		
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21		
368	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94		
	ИТОГО		20,64	12,67	44,82	377,49	0,487	0,208	59,92	101,04	16,12		
	ВСЕГО		61,03	56,29	191,67	1464,09	1,176	1,071	151,98	796,52	25,17		



КОПИЯ
ВЕРНА

Заведующий *И.И. Шевченко*

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
168	Каша мол. ячневая с маслом	155	3,3	4,6	21,24	135	0,06	0,03		28	0,6	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО:		6,87	10,38	39,18	273	0,115	0,158	0,98	127	1,01	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,44	1,17	56,1	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47	
56	Борщ из св.капусты со сметаной	200/4	1,29	3,87	8,74	75	0,024	0,028	3,5	37,5	0,85	
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
	ИТОГО:		31,39	13,17	80	564,6	0,314	0,415	18,73	164,05	7,08	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО:	200	7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9	
	Ужин											
	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,21	0,01	2,2	4,3	0,13	
215	Омлет натуральный	65	5,65	7,41	0,06	94	0,04	0,24	0,1	45	1,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		0	0,02	8	0,19	
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06	
	ИТОГО:		10,08	8,86	41	294	0,332	0,318	11,82	71,8	2,16	
	ВСЕГО		56,08	39,84	187,16	1336,21	0,894	1,13	77,9	505,31	11,15	



КОПИЯ
ВЕРНА

Владимир Владимирович Добыча
Д

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
185	Каша пшен.жид. мол. с маслом	155	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	0	11,8	0,82	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	ИТОГО		7,34	10,68	38,38	279	0,175	0,175	1,16	128,5	1,41	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2	
	Обед											
11	Салат из лука с растит .с маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,006	2,85	8,8	0,23	
81	Суп картоф. с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,62	
287	Тефтели из гов.с соусом смет.	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	32,63	4,6	0,4	
	Итого		20,94	19,55	87,9	607,1	0,457	0,298	65,26	132,54	7,38	
	Полдник											
459	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,69	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		7,44	5,36	33,66	212,5	0,115	0,295	1,54	189,75	0,84	
	Ужин											
	Огурец свежий	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
255	Котлета рыбная с маслом	60/5	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1	
	ИТОГО		13,92	8,05	51,86	335,28	0,162	0,128	41,25	139,87	4,88	
	ВСЕГО		49,64	43,64	211,8	1433,88	0,909	0,896	109,21	590,66	14,51	

КОПИЯ
ВЕРНА



Заведующий

Примерное циклическое меню 6 -ой день. Вторая неделя. Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	0,05	0,03		9,4	0,62	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
168	Каша греч. на мол. с маслом	155	4,67	4,86	20,94	141	0,11	0,06		9,2	2,48	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		14,55	19,02	46,47	410	0,22	0,283	0,98	134,9	4,2	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23	
86	Суп с дом.лапшой на кур.бульоне	200	2,73	0,66	11,5	63	0,04	0,09	3,18	25,98	0,5	
300	Куры отварные 80г с кост.	42	9,49	7,14		102,3	0,17		13,8	0,67		
332	Овощи туш.в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23	63,15	0,8	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	43,71	4,6	0,4	
	Итого		21,39	14	78,32	528,2	0,434	0,321	87,42	157,2	4,64	
	Полдник											
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,64	
401	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53	215,77	0,79	
	Ужин											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
261	Тефтели рыб./соус смет.354	60/30	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО:		13,61	9,66	56,73	372,25	0,331	0,203	75,84	99,42	3,03	
	ВСЕГО:		60,48	50,34	208,32	1497,65	1,095	1,147	165,77	607,29	12,6600	



КОПИЯ
ВЕРНА

Заведующий лабораторией И.И. [Signature]

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,21	0,01	2,2	4,3	0,13	
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	ИТОГО		13,23	21,1	24,42	340,5	0,31	0,38	3,84	184,6	2,56	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Помидоры свежие	45	0,27		1,28	9,45	0,036	0,024	11,25	6,3	0,63	
87	Суп картоф. с рыбными консер.	200	6,8	6,72	11,46	133,8	0,08	0,11	7,29	36,24	1,01	
288	Фрикадельки в смет.соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	Итого		24,88	22,13	86,57	650,2	0,312	0,526	54,97	207,81	7,93	
	Полдник											
	Печенье	30	2,25	3,54	22,3	124	0,03	0,01		9	0,63	
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		6,6	7,29	28,3	199	0,09	0,27	1,5	189	0,78	
	Ужин											
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
368	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО:		9,92	10,06	47,39	319,22	0,516	0,296	10,85	225,43	3,5	
	ВСЕГО:		54,63	60,58	186,68	1508,92	1,228	1,472	71,16	806,84	14,77	

КОПИЯ
ВЕРНА



Заведующий ФОВИР...
И

Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
237	Запеканка из творога с повидлом	100/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		21,11	17,83	35,09	385	0,105	0,288	1,22	246,3	1,1	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
11	Салат из кукурузы с раст.маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23	
57	Борщ из св.кап. со сметаной	200/4	1,45	3,92	10,19	82	0,033	0,034	8,23	35,5	0,92	
282	Биточки из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
332	Овощи туш.в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23	63,15	0,8	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
	ИТОГО		20,34	16,96	90,81	600,6	0,321	0,351	34,96	178,95	6,15	
	Полдник											
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,89	10,32	33,87	260	0,12	0,31	1,5	189,7	0,79	
	Ужин											
185(1)	Каша молоч. сборная с маслом	200/10	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06	
	ИТОГО		8,66	8,87	54,7	338,3	0,194	0,23	12,85	158,1	2,15	
	ВСЕГО		58	53,98	214,47	1583,9	0,74	1,179	50,53	773,05	10,19	

КОПИЯ
ВЕРНА

Заведующей ДОС



Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
185	Каша манная жид.мол. с маслом	155	2,4	3,82	16,1	141	0,03	0,01		6,5	0,24	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		10,59	13,13	43,62	368	0,12	0,21	1,27	229,3	1,33	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
67	Щи из свежей капусты со смет.	200/4	1,97	3,9	6,79	67,8	0,046	0,03	14,78	34,6	0,62	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15	
317	Макароны отварные	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017		3,32	0,75	
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,47	
	ИТОГО		24,08	21,69	67,37	559,44	0,237	0,5	27,74	108,38	6,63	
	Полдник											
454	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
401	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,5	5,57	26,46	186	0,12	0,29	1,84	190,6	0,79	
	Ужин											
	Огурец свежий	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
247	Рыба туш.с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,4	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29			1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018		6,9	0,6	
368	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО		13,27	8,39	50,24	329,35	0,515	0,176	31,11	91,98	4,29	
	ВСЕГО		55,44	48,78	187,69	1442,79	0,992	1,176	61,96	620,26	13,04	

КОПИЯ
ВЕРНА



Заведующий отделом

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
93	Суп молоч. с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		9,32	10,99	36,77	283,2	0,145	0,048	1,89	260,62	0,91	
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
33	Салат из свеклы с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
77	Суп картоф.с мясом ,гречками	200/20/20	2,43	2,6	11,1	77,8	0,08	0,098	6,06	63,78	0,65	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
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	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	ИТОГО		17,41	17,3	82,31	557,7	0,326	0,324	42,31	237,77	5,81	
	Полдник											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74	
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО		4,59	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9	
	Ужин											
236	Пудинг из творога с мол.соусом	120/20	18,12	12,33	26,88	291,53	0,09	0,285	0,3	159,3	0,78	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	Хлеб яшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		20,16	12,68	48,71	393,03	0,149	0,324	57,32	193,55	1,49	
	ВСЕГО		46,89	48,4	194,77	1438,54	0,753	0,983	104,13	897,11	9,11	

КОПИЯ
ВЕРНА

Заведующий



И.И.И.