

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 8»

«*Л.П. Лазарева*» 2023 г.

Л.П. Лазарева



Примерное цикличное меню

для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений

города Ачинска

1 день. Рационеры блюд введены по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у			B1	B2	C	Ca	Fe		
213 7 185 397	<u>Завтрак</u>													
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22		1	
	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5		0,87		
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02		4,7		0,32		
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137		0,43		
	ИТОГО		15,82	14,64	48,95	385	0,1	0,37	1,5	273,2		2,62		
399	<u>2 завтрак</u>													
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30		0,3		
10 82 300 344 376	<u>Обед</u>													
	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		
	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		
	Цыпленок отварной	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4			0,84		
	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4		1,1		
401	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64		1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64		1,95		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6		0,4		
	ИТОГО:		25,52	25,1	96,11	712,76	1,27	0,376	49,36	184,78		6,97		
	<u>Полдник</u>													
33 с 1.06-31.10 263 321	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0,035	0,007		10,7		0,75		
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216		0,18		
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26	226,7		0,93		
	<u>Ужин</u>													
	Свекла с растительным маслом или овощи свежие	60 60 80/30	0,85 0,48 9,7	3,6 0,06 4,49	5,01 2,04 11,44	56,3 8,4 125,23	0,1 0,018 0,06	0,02 0,02 0,07	5,7 5,7 0,18	21 13,1 18,9		0,88 0,34 0,66		
394 368	Картофельные рыбные в сметанном соусе	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06		0,88		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5		1		
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224		0,56		
	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16		2,2		
	ИТОГО		18,02	16	92,64	559,93	0,488	0,535	39,64	336,56		6,52		
	ВСЕГО		51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24		17,04		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное пищевое меню 2-ой день

Возраст детей от 3-7 лет											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
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	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	200/10/20	8,9	11,77	12,6	182	0,086	0,076	1,4	35,9	1,19
282	Котлета рубленая 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	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		27	27,06	89,85	745,2	0,486	0,398	21	151,7	6,17
	<u>Полдник</u>										
	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
	<u>Ужин</u>										
231	Сырники из творога с повидлом	130/20	27,99	18,99	16,14	348	0,1	0,41	0,38	233	1,14
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО		34,4	24,07	33,31	490	0,22	0,7	54,84	489,6	1,53
	ВСЕГО		68,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное пищевое меню 3-4-й день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
									B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у									
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 макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83			145,2	0,08	0,2	0,9		162	0,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82			107	0,05	0,17	1,43		137	0,43
	ИТОГО		19,45	16,59	48,93			387,2	0,93	0,58	2,33		328,6	2,44
2 завтрак														
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5			43	0,03	0,08	10		20	0,6
Обед														
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01			56,3	0,1	0,02	5,7		21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02	5,7		13,1	0,34
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 рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4			154	0,08	0,12			12	1,22
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	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	16,7			87	0,09	0,04			17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8	0,04	0,02			6,9	0,4
	ИТОГО:		25,21	22,2	94,52			720,45	0,48	0,365	48,21		210,31	8,51
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом	70	4,3	2,9	44			189	0,07	0,08	0,04		15,5	1,07
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,24	1,8		216	0,18
	ИТОГО:		9,52	7,4	51,2			279	0,14	0,32	1,84		231,5	1,25
Ужин														
т.32.сб 2005	Огурец консервированный	45	0,36	0,7	0,045			6,3	0,022		7,5		17,25	0,67
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43			159	0,06	0,1	37,6		47,17	12,8
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	0,12	0,02	10,2			41			2,83		12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12			4,6	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1			40,92	0,03	0,02	9,3		14,88	2,2
	ИТОГО		21,29	14,31	50,035			413,42	0,26	0,335	72,97		128,76	17,27
	ВСЕГО		71,08	60,5	244,7			1800	1,81	1,6	125,35		899,17	29,47

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное суточное меню 4-х летнего ребенка

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Э.Ц. (ккал.)		Пищевые вещества (г)			B1	B2	C	Ca	Fe
			б	ж	у	Э.Ц.	Б					
	Завтрак											
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8		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	91		0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		9,61	6,91	49,1	330,8		0,166	0,185	1,17	157,2	1,32
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56		0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед											
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4		0,004	0,57	0,64	50,7	0,73
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102		0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265		0,21	0,34	8,97	31,1	4
376	Компот из изюма	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	16,7	87		0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8		0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		42,7	22,34	79,57	712,9		0,366	0,995	18,39	172,6	8,25
	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	13,27	23,75	2,66	277		0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
10	Зеленый горошек	60	1,77	3,12	3,75	49,5		0,06	0,018	6,6	12,9	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40				0,03	10	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2		0,028	0,012		4,6	0,4
	Банан	114	1,5	0,5	21	95		0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО:		16,8	27,59	47,06	508,7		0,198	0,62	16,89	146,2	4,37
	ВСЕГО		61,08	65,74	207,84	1797,93		0,9	2,14	39,59	721,46	15,0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное пищевое меню 3-7 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe			
	<u>Завтрак</u>													
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	94,4	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	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28			2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		13,29	10,18	55,63	364,4	0,295	0,57			2,46	250,4	2,07	
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03			10	16	2,2	
	<u>Обед</u>													
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30 60	0,39 0,48	1,85 0,06	2,3 2,04	27,7 8,4	0,014 0,018	0,06 0,02		2,85 5,7	8,8 13,1	0,23 0,34		
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/20	9,63	6,94	14,3	158,8	0,136	0,112		4,64	40,6	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		
314	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,3	17,7	126	0,1	0,054		7,3	7,3	2,1		
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002		0,18	9	0,25		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5	1,95		
	ИТОГО:		26,25	26,31	96,38	741,06	0,438	0,428		23,98	147	11,23		
	<u>Полдник</u>													
496	Коржик молочный	70	4,5	7,8	44,5	267	0,04	0,04		17,9	0,79	0,09		
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24		1,8	216	0,18		
	ИТОГО:		9,72	12,3	7,2	357	0,11	0,28		19,7	216,79	0,27		
	<u>Ужин</u>													
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	60 60	0,48 0,48	0,06 0,06	2,04 2,04	8,4 8,4	0,018 0,018	0,02 0,02		5,7 5,7	13,1 13,1	0,34 0,34		
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	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28		2,32	224	0,56		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,6	0,05	0,04			8,5	0,7		
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02		9,3	14,88	2,04		
	ИТОГО		18,02	11,05	77,08	445,32	0,376	0,525		39	325,54	5,43		
	ВСЕГО		51,07	59,84	236,29	1908	1,219	1,803		85,14	939,73	19		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	B1			B2	C	Ca	Fe		
			б	ж	у										
	<u>Завтрак</u>														
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			91	0,036	0,135		1,17	113,2		0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8	0,04	0,02			6,9		0,4
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54			338	0,216	0,395		1,17	147,3		4,42
	<u>2 завтрак</u>														
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5			43	0,03	0,08		10	20		0,6
	<u>Обед</u>														
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9			59,5	0,06	0,03		5,58	11,1		0,39
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53			122,8	0,046	0,041		0,4	23,6		0,82
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6			202	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	25			101,7	0,001	0,004		0,36	28,6		1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87	0,09	0,04			17,5		1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12			4,6		0,4
	ИТОГО:		26,9	26,77	126,6			870,2	0,375	0,445		16,93	125,7		7,04
	<u>Полдник</u>														
466	Слоба обыкновенная	70	5,3	3,2	36,5			197	0,09	0,05			38,4		0,96
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,31		1,8	216		0,18
	ИТОГО:		10	7,7	43,7			287	0,16	0,36		1,8	254,4		1,14
	<u>Ужин</u>														
33	Свекла с раст. маслом или	60	0,85	3,6	5,01			56,3	0,1	0,02		5,7	21		0,88
с 1.06-31.10	овши свежие	60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02		5,7	13,1		0,34
261	Тертые 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	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12			4,6		0,4
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1			40	0,04	0,03		60	24		0,16
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99			40				0,03	10		0,28
	ИТОГО:		13,07	9,64	59,51			386,9	0,386	0,345		87,8	127,76		3,64
	ВСЕГО:		54,03	56,40	272,34			1882	1,137	1,665		107,7	655,16		16,24

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет												
			Пищевые вещества (г)					Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у	В1	В2		C						
	<u>Завтрак</u>														
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34			80,8		0,364	0,07		109,5	0,87	
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66			277	0,07	0,54	0,26		110,7	2,7	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2			41	0	0	2,83		12,8	0,32	
	ИТОГО:		18,29	26,73	23,2			398,8	0,07	0,54	3,16		233	3,89	
	<u>2 завтрак</u>														
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38	0,02	0,3	10		16	2,2	
	<u>Обед</u>														
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	
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 тушеная	150	3,1	4,85	14,14			112,65	0,03	0,04	25,75		83,17	1,2	
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54			83,16		0,002	0,18		9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87	0,09	0,04			17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12			4,6	0,4	
	ИТОГО:		26,46	28	99			767	0,328	0,711	44		219,47	8,65	
	<u>Полдник</u>														
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5			83	0,04	0,01			10,7	0,75	
401	Кефир	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	
	<u>Ужин</u>														
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9			36,3	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:		11,21	10,92	50,6			345,5	0,258	0,45	10,46		262,6	3,46	
	ВСЕГО:		59,09	74	207			1684	0,766	2,021	59,1		941,77	16,9	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное циклическое меню 8-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг	
			Э.П. (ккал)			Витамины, мг				
			Пищевые вещества (г)			B1	B2	C		
б	ж	у	Ca	Fe						
	<u>Завтрак</u>									
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	0,065	0,27		10,6	0,79
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		28,87	18,41	56,8	0,151	0,705	1,44	293,7	1,7
	<u>2 завтрак</u>									
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	0,03	0,08	10	20	0,6
	<u>Обед</u>									
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО		20,07	23,0	88,3	0,382	0,275	18,16	126,67	5,73
	<u>Полдник</u>									
460	Крепдиль сахарный	70	4,9	9,2	39	0,084	0,084		13,6	0,89
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		10,12	13,7	46,2	0,154	0,394	1,8	229,6	1,07
	<u>Ужин</u>									
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0,028	0,12		4,6	0,4
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Банан	114	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО		13,46	12,25	82,76	0,302	0,63	15,65	379,1	3,46
	ВСЕГО		70,08	67,3	274,0	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96

Примерное циклическое меню 9-ый день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Э.П. (ккал)				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у							В1	В2	С		Ca	Fe	
	Застрапак																	
7	Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94			104				0,045	0,084	0,07		108,2	0,68	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28			63				0,03	0,18			22	1	
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			107				0,05	0,17	1,43		137	0,41	
	ИТОГО		17	15	56			427				0,165	0,454	1,50		275,4	2,43	
	2 застрпак																	
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38				0,02	0,3	10		16	2,2	
	Обед																	
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5			41,7				0,06	0,01	3,3		10,8	0,36	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58			118				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	
378	Кисель	180	0,08	0,06	20,54			83,16					0,002	0,18		9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87				0,09	0,04			17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2				0,028	0,12			4,6	0,4	
	ИТОГО		24	29,5	88			734				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 консервированные	60	0,48	0,06	2,04			8,4				0,018	0,02	5,7		13,1	0,34	
247	Рыба тушеная с овощами	80	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	0,12	0,02	10,2			41				0	0	2,83		12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8				0,04	0,02			6,9	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1			40,92				0,03	0,02	9,3		14,88	2,04	
	ИТОГО		11,65	8,76	50			363				0,276	0,215	41,23		114,94	4,79	
	ВСЕГО		59,06	60,88	226,9			1682				0,849	1,276	54,31		658,83	14,01	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Д/С № 8, МБДОУ, Лазарева Людмила Петровна

13.05.24 03:59 (MSK)

Простая подпись

Примерное циклическое меню 10 -ый день

Примерное циклическое меню 10-ый день														
№ рср.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										Минеральные в-ва, мг	
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe			
			б	ж	у		В1	В2	C					
	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 макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,8	145,2		0,08	0,2	0,9	162	0,504		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		0,036	0,135	1,17	113,2	0,12		
	ИТОГО		13,64	14,23	47,16	373,2		0,166	0,405	2,14	384,6	8,24		
	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 растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3		0,1	0,02	5,7	21	0,88		
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4		0,018	0,02	5,7	13,1	0,34		
77	Суп картофельный с гренками с мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14	118,8		0,106	0,148	7,57	87,5	1,17		
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154		0,08	0,12		12	1,22		
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 изюма	180	0,39	0,018	25	101,7		0,001	0,004	0,36	28,6	1,1		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09	0,04		17,5	1,95		
	ИТОГО		22,14	22,3	84	639		0,425	0,392	45,08	262,87	7,86		
	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	Кефир	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	150/20	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		
	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89		0,08	0,28	2,32	224	0,56		
394	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40		0,04	0,03	60	24	0,16		
	ИТОГО		26,46	20,13	57,06	486,4		0,27	0,63	62,61	409,1	1,55		
	ВСЕГО		64,11	65,2	219	1732		1,021	1,797	112,31	1291	18,72		