Согласовано:
Руководитель Управления образования
администрации г. Ачинска
_____ Г.М. Нефедова
«10» 08 2024г

Утверждаю:
директор МКУ «Комбинат школьного
питания»
_____ А.Н. Самсонов
«10» 08 2024г

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

Среднесуточные нормы за 10 дней с 3-7 лет 2024 г

Введены изменения

Дни,брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Итого в нетто	Итого брутто
Молоко	229,6	394	270,6	411,5	218,6	206,6	328,5	187,0	236,1	245,0	450	2727,5	4347,5
Кефир	180	180	180	-	180	180	180	180	180	180		1620	
Творог(нетто)	-	150	-	-	-	-	-	138	-	112,5	40	400,5	407,7
Сметана	18,5	8,5	-	8,5	20	7,25	20	14,5	8,0	4,5	11	109,75	
Сыр(нетто)	10	-		15	-	-	15	-	10	10	6	60	65,4
Мясо(нетто)	-	52	86,2	97	51	-	61	53	97	52	55	549,2	
Птица(нетто)	73,2	29,4	-	-	29,4	80,4	-	-	-	29,4	24	241,8	403
Рыба нетто	60	-	85		60	54		-	49	-	37	308	460
Сельдь				62							30	30	62
Сайра							32				32	32	32
Яйцо(шт)	1,2	0,15	1,11	2,9	0,07	1,133	2,8	0,244		0,315	1,шт/40г	396,9г	9,922шт
Картофель(нетто)	219,15	169	191,15	116	151,2	111,2	56	169	135,2	90	140	1407,9	
Овощи(нетто)	223,5	104	319,7	185,4	124	122,8	265,3	145,4	239,4	278,3	220	2095,6	
Фрукты свежие	114	149	114	114	149	149	114	167	114	149	100	1000	1333
Сухофрукты	18	-	18	18	-	18	-	18	-	18	11	108	108
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	1000
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	500
Хлеб пшеничный	82	72	92	80	89	98	72	70	80	79,4	80	782,3	782,3
Крупа	23,1	23,1	12	44,4	56,2	101,8	34,8	56,2	30,8	37	43	419,4	419,4
Макароны	8	-		-	53		-	-	53		12	114	114
Мука	44,15	18	35,7	28,8	36,6	59,1	7,8	28	3	25,9	29	287,05	287,05
Масло сливочное	22	15	12,9	20,75	32,2	22,14	19,5	30	18,8	16,7	21	209,99	209,99
Масло растит.	8,95	15	15,9	5,1	9,8	17,05	5	7,85	8	15,8	11	108,45	108,45
Кондитерские из.		60	-	-	-	-	50	20	50	20	20	200	200
Чай(сухой)	0,6		0,6	0,6	1,2	0,6	0,6	0,6	0.6	0,6	0,6	6	6
Какао	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	0,6	6	6
Кофе	-	3	-	3	-	3	-	3	-	3	1,2	15	15
Сахар	33	13	31,6	31,25	33,0	34,2	12	49	20	38,65	30	295,7	295,7
Дрожжи	-	-	1,1	1	-	0,8	-	2	-	1	0,5	5,9	5,9
Крахмал	-	9	-	-	9	-	9	-	9	-	3	36	
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г,зимний

Дни	Возраст детей 3-7 лет								
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	66,66	1029,54	16,15
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8
5	51,02	51,41	267,19	1774	1,041	1,382	74,75	694,25	17,14
6	54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	104,29	848,3	15,84
7	59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9
8	70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96
9	59,06	52,24	229	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42
10	64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04
Итого за 10 дней	608,64	597,37	2323,39	17236,59	11,36	1,78	708,67	8947,02	148,51
Средняя дневная факт.норма	60,8	59,7	232,3	1723,6	1,10	0,17	70,80	894,70	14,8

1 день Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
7	Хлеб с сыром	20/10	3,9	3,17	9,8	83,2		0.364	0,07	109,5	0,87
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	1,63	3,8	16,9	109,1	0,02	0,02		4,7	0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		14,28	14,76	42,8	351	0,1	0,37	1,5	273,2	2,62
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86
300	Цыплята отварные	70	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	0	25,5	0,84
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	**50**	**3,**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**28,**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		25,48	25,498	94,94	717,46	1,27	0,376	31,96	210,28	6,97
	Полдник										
479	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,06	0,05		9,7	0,63
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	ИТОГО		9,86	5,49	33,31	222	0,132	0,356	1,26	225,7	0,81
	Ужин										
33	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	**50**	**3,91**	**1,5**	**24,4**	**125,8**	**0,08**	**0,03**		**11,5**	**1**
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224	0,56
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		18,02	13,4	77,36	487,83	0,46	0,515	31,94	320,36	5,75
	ВСЕГО		51,06	59,148	248,41	1779	1,962	1,617	66,66	1029,54	16,15

Примерное циклическое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52
185	Каша геркулесовая молочная жид. с маслом	150/5	2,77	4	17,53	113,8	0,13	0,03		18,3	1,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		8,04	10,37	45,89	296,8	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
таб.32	Икра кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	180/20/8,5	5,93	7,21	10,63	132,4	0,072	0,03	7,09	25,36	0,22
282	Котлета рубленная из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	**14,6**	**78,6**	**0,04**	**0,02**		**6,9**	**0,4**
	ИТОГО:		27	23,1	95,86	686,5	0,472	0,352	27	141,16	5,2
	Полдник										
458	Печенье	40	2,16	3,36	21,2	66,4	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,38	7,86	28,4	156,4	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	Ужин										
231	Сырники из творога с повидлом	150/20	32,2	21,8	18,5	400	0,1	0,41	0,38	233	1,14
400	Молоко кипяч.	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		38,5	26,87	35,17	540	0,22	0,7	62,84	483,8	1,49
	ВСЕГО		68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36

Примерное циклическое меню 3 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	72	0,5	0,03		7,6	0,51
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18		22	1
93	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5	16,8	132,4	0,08	0,2	0,9	162	0,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		18,51	16,39	46,9	363,4	0,93	0,58	2,33	328,6	2,44
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4
282	Шницель рубленный из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	**14,6**	**78,6**	**0,04**	**0,02**		**6,9**	**0,4**
	ИТОГО:		25,21	22,0	98,95	713,55	0,462	0,345	42,51	197,21	8,17
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	60	3,7	2,52	37,8	162	0,07	0,08	0,04	15,5	1,07
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		8,92	7,02	45	252	0,14	0,32	1,84	231,5	1,25
	Ужин										
т.32.сб 2005 г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022		7,5	17,25	0,67
472	Горбуша отварная	75 г	18,9	7,42	0,31	144					
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		24,04	12,65	44,13	395,8	0,19	0,235	34,07	79,61	4,04
	ВСЕГО		71,08	58,1	235,0	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный,сыр	30/15	6,27	4,3	14	121,8	0,04	0,02		6,9	0,4
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		13,51	10,91	56,66	370,8	0,166	0,185	1,17	157,2	1,32
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
8,11	Сельдь соленая с луком	30/30	5,5	4,3	2,3	70,8	0,02	0,035	2,8	9,4	0,5
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/8,5	1,53	4,72	8,95	84,6	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	110/60	20,8	5,33	18,5	205	0,21	0,34	8,97	31,1	4
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	**14,6**	**78,6**	**0,04**	**0,02**		**6,9**	**0,4**
	ИТОГО:		42,7	15,87	84,73	627,2	0,382	0,46	20,55	131,3	8,02
	Полдник										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08
	Ужин										
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,75	2,65	276	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
10	Зеленый горошек	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,018	6,6	12,9	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29			0,03	10	0,28
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,012**		**4,6**	**0,4**
368	Банан	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО:		16,8	27,58	44,4	514,36	0,198	0,62	16,89	146,2	4,37
	ВСЕГО		61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный	**40**	**3,08**	**1,2**	**19,6**	**104,8**	**0,065**	**0,27**		**10,6**	**0,79**
168	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02		13	1,09
400	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	78	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		10,85	8,89	68,52	350,8	0,295	0,57	2,46	250,4	2,07
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2
	Обед										
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/20	8,5	6,94	14,3	160,2	0,13	0,06	4,64	32,8	3,16
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
317	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	ИТОГО:		26,25	26,46	101,76	754,5	0,364	0,327	18,28	123,65	9,89
	Полдник										
496	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8	191	0,04	0,04	17,9	0,79	0,09
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		8,48	10,12	39	281	0,11	0,28	19,7	216,79	0,27
	Ужин										
т.32.сб 2005 г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022		7,5	17,25	0,67
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	**35**	**2,69**	**1,05**	**17,1**	**91,7**	**0,05**	**0,04**		**8,5**	**0,7**
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		18,02	8,94	57,91	388,1	0,272	0,205	34,31	103,41	4,91
	ВСЕГО		51,02	54,41	267,19	1774	1,041	1,382	74,75	694,25	17,14

Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1	3,3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	**14,6**	**78,6**	**0,04**	**0,02**		**6,9**	**0,4**
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	327	0,216	0,395	1,17	147,3	4,42
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,82	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	6,44	4,05	9,53	123,1	0,046	0,015	0,4	15,8	0,46
305	Котлета из мяса птицы	70	10,7	9,7	10,9	174,3	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1	0,5
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,58**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		26,9	22,83	123,6	847,5	0,376	0,42	16,93	117,94	6,7
	Полдник										
466	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,09	0,05		38,4	0,96
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		10	6,8	33,3	231	0,16	0,36	1,8	254,4	1,14
	Ужин										
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88
261	Тефтели рыбные/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,58**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	ИТОГО:		13,07	9,2	56,73	361,2	0,448	0,605	84,39	328,66	3,58
	ВСЕГО:		54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	104,29	848,3	15,84

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб с сыром	20/15	4,79	4,2	9,8	98,2		0.364	0,07	109,5	0,87
таб32	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24					
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,60	2,65	276	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		19,98	27,93	23,45	428,2	0,07	0,54	3,16	233	3,89
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
таб.32	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,7	8,6	40,2	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,58**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		26,46	26	103	740	0,328	0,711	44	219,47	8,65
	Полдник										
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
	Ужин										
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		11,25	10,96	52	351,2	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46
	ВСЕГО:		59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9

Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный	**40**	**3,08**	**1,2**	**19,6**	**104,8**	**0,065**	**0,27**		**10,6**	**0,79**
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		28,73	19,21	56,16	554,8	0,151	0,705	1,44	293,7	1,7
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
19	Салат из соленых огурцов с луком	65	0,55	3,3	1,69	38,8	0,01	0,01	3,6	15	0,39
57	Борщ из свежей капустой с картофелем со сметаной	200/8,5	1,7	4,77	10,35	91,6	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	**14,6**	**78,6**	**0,04**	**0,02**		**6,9**	**0,4**
	ИТОГО		20,07	19,1	92,7	634,2	0,332	0,255	16,18	130,57	5,73
	Полдник										
460	Крендель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185	0,084	0,084		13,6	0,89
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		8,72	11	35	275	0,154	0,394	1,8	229,6	1,07
	Ужин										
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224	0,56
368	Банан	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО		10,64	9,48	67,5	414	0,302	0,63	15,65	379,1	3,46
	ВСЕГО		70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб с сыром	30/10	5	2,96	14	104,8	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02		8,2	0,34
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12	10	56	354	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
таб.32	Икра кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/8	1,39	3,9	6,78	76,6	0,04	0,03	6	1,84	0,68
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	9,8	**52,4**	**0,028**	**0,12**		4,6	0,4
	ИТОГО		24	24,9	88	681	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89
	Полдник										
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,65	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	14,6	78,6	**0,04**	**0,02**		6,9	0,4
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		11,65	9,38	53	352	0,248	0,195	34,23	99,86	4,18
	ВСЕГО		59,06	52,24	229,0	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62
93	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,5	5,1	18,3	142,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		13,4	14,13	46,66	359,2	0,166	0,405	2,14	384,6	8,24
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
33	Салат из свеклы с раст.маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88
77	Суп картофельный с гренками с мясом птицы	200/20/20	6,07	4,9	11	119,1	0,100	0,12	7,57	79,7	0,81
282	Шницель рубленный из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	**50**	**3,3**	**0,6**	**15,39**	**90,2**	**0,09**	**0,04**		**17,5**	**1,95**
	ИТОГО		22,14	21,1	81	621	0,402	0,345	39,38	242,01	7,18
	Полдник										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
	Ужин										
236	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
351	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224	0,56
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		23,25	17,35	43,95	424,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55
	ВСЕГО		64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04