

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК													
<i>Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	237	7.520	7.080	22.720	0.114	0.520	40.000	131.960	177.901	34.312	0.946	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0.060	0.020	9.460	0.000	0.030	0.000	0.318	0.012	0.009	0.001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	411	10.030	14.650	46.800	0.164	0.550	60.000	141.578	189.163	36.421	1.567	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Икра кабачковая</i>	30	23	0.360	1.416	2.316	0.007	2.880	0.000	13.038	11.766	4.770	0.223	54
<i>Суп картофельный с горохом</i>	180	107	6.390	4.210	11.050	0.226	4.650	0.000	33.228	80.195	32.296	0.681	83
<i>Суфле куриное</i>	50	190	13.210	14.190	2.450	0.132	0.030	232.200	63.741	328.396	33.331	3.281	327
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	130	171	5.680	4.360	25.250	0.090	0.000	20.000	11.175	47.175	8.400	0.850	335
<i>Компот из свежей вишни</i>	180	89	0.290	0.070	21.780	0.011	2.320	0.038	14.600	11.400	9.880	0.190	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	0
<i>Хлеб ржаной</i>	30	63	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	0
Всего в обед	630	725	30.675	24.956	89.771	0.549	9.880	252.238	149.232	536.982	106.227	6.795	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3.390	6.980	26.070	0.060	0.000	0.000	9.300	32.100	13.100	0.600	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1.000	0.000	20.195	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	418
Всего в полдник	250	266	4.390	6.980	46.265	0.087	3.999	0.000	23.297	46.097	21.098	3.399	
УЖИН													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром</i>	200	196	6.789	9.133	22.811	0.241	5.722	45.333	45.678	157.199	49.558	1.900	163
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0.662	0.090	32.014	0.012	0.726	0.000	32.480	23.440	17.460	0.698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.958	0.501	24.198	0.080	0.000	0.000	11.523	43.587	16.533	1.002	0
Всего в ужин	450	446	11.409	9.724	79.023	0.333	6.448	45.333	89.681	224.226	83.551	3.600	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1860	1902	57.004	56.310	274.559	1.143	24.877	357.571	410.787	#####	251.297	17.261	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3

лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	294	11.080	9.620	40.850	0.240	2.180	52.000	206.054	296.325	122.466	3.529	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3.670	3.190	15.820	0.024	1.430	22.000	135.960	113.200	23.900	0.500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	537	17.200	20.360	71.290	0.314	3.610	94.000	351.314	420.775	148.466	4.649	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Огурец свежий</i>	20	2	0.16008	0.02001	0.34017	0.004002	0.70035	0.00	4.6023	4.8024	2.8014	0.12006	71
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	180	85	1.590	4.510	9.640	0.067	6.590	5.000	45.754	55.520	26.120	1.205	63
<i>Фрикадельки мясные в соусе</i>	100	164	9.780	9.850	8.960	0.076	0.530	20.700	53.760	157.790	21.066	1.662	305
<i>Рис отварной</i>	120	210	3.651	5.375	36.684	0.026	0.000	27.000	1.365	60.945	16.335	0.527	332
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0.400	0.020	24.990	0.004	0.360	0.000	20.412	13.860	5.400	13.860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	660	697	20.326	20.485	107.539	0.260	8.180	52.700	139.343	350.967	89.272	18.944	
ПОЛДНИК													
<i>Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком</i>	55	156	2.490	3.930	27.560	0.050	0.100	0.000	10.900	0.000	0.000	0.870	2
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0.067	0.022	10.507	0.000	0.033	0.000	0.353	0.013	0.010	0.001	411
Всего в полдник	255	198	2.557	3.952	38.067	0.050	0.133	0.000	11.253	0.013	0.010	0.871	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35.150	24.148	34.369	0.100	0.481	90.180	295.189	469.537	48.525	1.383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0.967	2.268	6.637	0.007	0.167	14.007	31.331	25.373	3.862	0.057	369
<i>Кисель из смеси свежих ягод</i>	180	108	0.110	0.040	16.916	0.002	3.050	0.000	13.840	9.480	2.720	0.206	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0.00
Всего в ужин	450	725	38.597	26.756	72.411	0.157	3.698	104.187	347.260	530.490	65.007	2.245	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1895	2210	79.180	71.553	302.007	0.790	19.621	250.887	856.170	1309.246	306.755	28.609	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	8.390	8.410	43.520	0.086	2.180	52.000	204.854	184.725	30.386	0.619	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2.850	2.410	14.360	0.019	1.170	18.003	110.682	83.016	12.900	0.099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	515	13.690	18.370	72.500	0.155	3.350	90.003	324.836	278.991	45.386	1.338	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Салат из кукурузы</i>	30	30	0.860	1.850	2.410	0.030	2.790	0.000	5.600	17.330	5.860	0.200	12
<i>Суп с рыбными консервами</i>	180	124	6.880	6.720	11.470	0.171	7.290	21.600	29.360	128.744	35.142	0.933	95
<i>Капуста тушеная</i>	150	138	3.060	5.520	11.835	0.045	25.620	0.000	88.125	61.035	31.275	1.245	143
<i>Котлеты рубленые из курицы</i>	60	189	6.573	7.867	13.307	0.089	0.667	111.067	51.360	256.347	29.760	2.385	322
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0.610	0.250	18.670	0.013	90.000	0.000	11.100	3.060	3.060	0.540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	650	694	22.728	22.917	84.617	0.431	126.367	132.667	198.995	524.566	122.647	6.873	
ПОЛДНИК													
<i>Пряники</i>	50	147	1.994	2.108	34.218	0.050	0.000	28.056	8.567	30.411	10.321	0.618	489
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	200	76	4.350	3.750	6.300	0.030	0.450	30.000	186.000	138.000	21.000	0.150	420
Всего в полдник	250	223	6.344	5.858	40.518	0.080	0.450	58.056	194.567	168.411	31.321	0.768	
УЖИН													
<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	30	25	0.894	1.554	1.878	0.149	3.300	0.175	11.080	68.398	15.695	0.315	10
<i>Омлет натуральный</i>	100	83	9.758	12.379	1.847	0.054	0.181	227.198	72.160	158.043	11.297	1.847	229
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0.060	0.020	9.460	0.000	0.030	0.000	0.318	0.012	0.009	0.001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2.380	0.300	14.500	0.033	0.000	0.000	6.000	19.500	4.200	0.330	0
<i>Фрукт сезонный</i>	110	62	0.560	0.560	13.720	0.042	14.000	0.000	22.400	15.400	12.600	3.080	386
Всего в ужин	450	278	13.652	14.813	41.405	0.278	17.511	227.373	111.958	261.353	43.801	5.573	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1880	1763	56.914	61.958	251.740	0.954	151.678	508.099	837.356	1240.321	247.155	16.452	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	135	5.750	5.210	18.840	0.055	0.910	36.000	172.968	141.920	22.160	0.400	100
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2.670	2.340	14.310	0.018	1.200	18.400	111.638	83.732	12.889	0.093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5.168	6.578	14.543	0.037	0.068	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3
Всего в завтрак	435	362	13.588	14.128	47.693	0.110	2.178	54.400	284.606	225.652	35.049	0.493	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	30	5.34	0.17565	0.03	1.0929	0.00495	3.3705	0	4.92	4.383	2.6175	0.19275	36
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	180	54	1.680	4.900	7.120	0.076	11.060	7.000	48.805	54.913	24.267	1.982	73
<i>Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным</i>	120	124	4.457	4.340	28.689	0.041	0.000	21.000	19.275	154.905	18.990	0.866	330
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	80	84	1.420	5.410	1.960	0.040	0.600	16.000	29.200	124.200	27.200	1.150	293
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0.390	0.020	24.390	0.018	0.360	0.000	29.100	26.280	18.900	0.576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	650	504	12.867	15.410	90.177	0.262	15.391	44.000	144.750	422.731	109.525	6.336	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4.220	4.810	30.310	0.070	0.010	0.000	16.400	0.000	0.000	0.740	457
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1.000	0.000	20.195	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	418
Всего в полдник	260	278	5.220	4.810	50.505	0.097	4.009	0.000	30.397	13.997	7.998	3.539	
УЖИН													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	10.610	7.320	3.290	0.080	0.140	34.000	40.900	174.200	22.300	0.740	284
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	123	2.861	7.318	21.014	0.240	21.000	21.000	21.255	117.546	45.989	1.810	136
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0.270	0.110	19.940	0.008	23.220	0.028	10.454	9.088	8.537	0.358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	105	3.958	0.501	24.198	0.080	0.000	0.000	11.523	43.587	16.533	1.002	0.00
Всего в ужин	440	439	17.699	15.249	68.442	0.408	44.360	55.028	84.132	344.421	93.359	3.910	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1885	1636	49.874	49.597	269.517	0.887	69.938	153.428	550.885	1013.801	249.931	16.179	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3

лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	167	3.590	4.900	30.260	0.150	0.000	23.000	13.100	94.000	32.900	1.100	199
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3.670	3.190	15.820	0.024	1.430	22.000	135.960	113.200	23.900	0.500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	410	9.710	15.640	60.700	0.224	1.430	65.000	158.360	218.450	58.900	2.220	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	30	18	0.258	1.53	0.78	0.013	1.668	0	12.58	11.308	5.234	0.257	20
<i>Суп из овощей</i>	180	56	0.870	1.850	5.318	0.058	8.300	0.000	27.880	39.420	16.600	0.620	99
<i>Плов из птицы</i>	160	236	9.250	11.780	22.760	0.142	0.410	147.900	43.840	359.790	41.540	3.386	321
<i>Компот из яблок с вишней</i>	180	88	0.140	0.140	21.490	0.012	1.550	0.000	7.078	4.495	3.677	0.899	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	610	532	15.263	16.010	77.273	0.308	11.928	147.900	104.828	473.063	84.601	6.732	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Школьная"</i>	60	172	5.010	1.920	33.570	0.090	0.000	0.000	13.500	46.100	19.400	0.880	455
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	200	100	5.799	4.999	7.998	0.080	1.400	0.000	239.940	179.955	27.993	0.200	420
Всего в полдник	260	272	10.809	6.919	41.568	0.170	1.400	0.000	253.440	226.055	47.393	1.080	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	200	410	20.28	21.47	48.55	0.13	0.39	136.00	259.80	381.40	45.80	1.94	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0.97	2.27	6.64	0.01	0.17	14.01	31.33	25.37	3.86	0.06	369
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	180	41	0.12	0.02	10.20	0.00	2.63	0.00	3.52	1.77	0.97	0.05	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0.00
Всего в ужин	460	572	23.737	24.054	79.872	0.187	3.182	150.007	301.549	434.645	60.531	2.646	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1860	1839	60.019	62.623	272.113	0.899	21.940	362.907	825.177	1359.213	255.425	14.578	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	7.960	8.410	41.040	0.025	2.180	52.000	199.574	213.325	25.986	0.619	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0.060	0.020	9.460	0.000	0.030	0.000	0.318	0.012	0.009	0.001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	462	10.470	15.980	65.120	0.075	2.210	72.000	209.192	224.587	28.095	1.240	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови</i>	30	16	0.374	0.029	3.484	0.017	7.986	0.00	7.986	16.11	10.989	0.214	42
<i>Суп картофельный с крупой пшеничной</i>	180	55	0.860	1.030	10.230	0.128	5.280	0.000	20.132	66.828	26.480	0.994	86
<i>Шницели рубленные</i>	80	165	11.427	9.427	12.853	0.068	0.120	25.067	34.000	178.520	22.267	1.791	299
<i>Пюре гороховое</i>	130	110	12.360	1.590	12.360	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	199
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0.270	0.110	17.940	0.008	23.220	0.028	10.454	9.088	8.537	0.358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	660	562	30.036	12.896	83.792	0.953	36.606	45.095	151.302	492.816	149.183	4.937	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3.390	6.980	26.070	0.060	0.000	0.000	9.300	32.100	13.100	0.600	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	136	0.600	0.400	32.592	0.040	3.999	0.000	39.990	23.994	17.996	0.800	418
Всего в полдник	250	317	3.990	7.380	58.662	0.100	3.999	0.000	49.290	56.094	31.096	1.400	
УЖИН													
<i>Рагу из овощей (с соусом томатным)</i>	200/5	220	3.029	14.548	19.098	0.093	11.467	41.000	43.513	81.735	36.768	1.296	148
<i>Яйцо вареное</i>	20	32	2.550	2.300	0.150	0.035	0.000	125.000	27.500	96.000	6.000	1.250	227
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0.662	0.090	32.014	0.012	0.726	0.000	32.480	23.440	17.460	0.698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.958	0.501	24.198	0.080	0.000	0.000	11.523	43.587	16.533	1.002	0
Всего в ужин	475	502	10.199	17.439	75.460	0.220	12.193	166.000	115.016	244.762	76.761	4.246	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1915	1896	55.194	53.695	295.734	1.358	59.008	283.095	531.800	1025.259	289.134	13.723	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	304	10.300	8.570	46.330	0.175	2.180	52.000	216.054	285.325	52.466	2.529	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2.850	2.410	14.360	0.019	1.170	18.003	110.682	83.016	12.900	0.099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5.168	6.578	14.543	0.037	0.068	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3
Всего в завтрак	435	533	18.318	17.558	75.233	0.231	3.418	70.003	326.736	368.341	65.366	2.628	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Огурец свежий</i>	20	2	0.160	0.170	0.340	0.004	0.700	0.000	4.602	4.802	2.801	0.120	71
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	180	85	1.590	4.510	9.640	0.067	6.590	5.000	45.754	55.520	26.120	1.205	63
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	130	143	4.764	3.657	22.855	0.075	0.000	16.774	9.373	39.566	7.045	0.713	335
<i>Оладьи из печени</i>	55	164	9.340	11.280	3.820	0.130	47.630	3963.000	12.010	136.510	9.220	7.010	0
<i>Соус сметанный</i>	30	24	0.529	1.499	2.107	0.008	0.401	10.140	8.772	8.814	2.937	0.119	373
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0.610	0.250	18.670	0.013	90.000	0.000	11.100	3.060	3.060	0.540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	660	632	21.738	22.076	84.357	0.380	145.321	3994.914	105.061	306.323	68.734	11.277	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка домашняя</i>	50	179	3.640	6.260	26.960	0.015	0.000	0.024	23.132	58.181	8.289	0.798	452
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0.067	0.022	10.507	0.000	0.033	0.000	0.353	0.013	0.010	0.001	411
Всего в полдник	250	221	3.707	6.282	37.467	0.015	0.033	0.024	23.485	58.194	8.299	0.799	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	200	383	20.710	16.140	36.500	0.097	0.290	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	30	0.580	1.360	3.980	0.004	0.100	8.400	18.789	15.216	2.316	0.034	369
<i>Кисель из вишни</i>	180	108	0.110	0.040	16.916	0.002	3.050	0.000	13.840	9.480	2.720	0.206	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0
Всего в ужин	460	592	23.770	17.840	71.886	0.151	3.440	8.400	39.529	50.796	14.936	0.840	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1905	2031	68.033	63.756	281.643	0.787	156.213	4073.341	501.811	790.654	161.335	17.444	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	9.390	8.410	43.520	0.086	2.180	52.000	204.854	184.725	30.386	0.619	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3.670	3.190	15.820	0.024	1.430	22.000	135.960	113.200	23.900	0.500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	531	15.510	19.150	73.960	0.160	3.610	94.000	350.114	309.175	56.386	1.739	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Салат из свеклы</i>	30	28.2	0.426	1.824	2.508	0.007	2.85	0	13.498	15.722	8.026	0.511	34
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	180	105	1.846	3.674	9.034	0.084	4.600	16.840	26.720	57.780	20.280	0.000	91
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	160	169	13.180	11.410	2.280	0.375	0.015	66.000	55.950	161.250	21.900	1.635	318
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0.390	0.020	21.390	0.018	0.360	0.000	29.100	26.280	18.900	0.576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	0
Всего в обед	615	538	20.587	17.638	62.137	0.567	7.825	82.840	138.718	319.082	86.656	4.292	
ПОЛДНИК													
<i>Фрукт сезонный</i>	140	62	0.560	0.560	13.720	0.042	14.000	0.000	22.400	15.400	12.600	3.080	386
<i>Булочка "Школьная"</i>	50	172	5.010	1.920	33.570	0.090	0.000	0.000	13.500	46.100	19.400	0.880	455
<i>Кисломолочный подукт Снежок</i>	150	59	2.100	1.875	8.250	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	420
Всего в полдник	340	292	7.670	4.355	55.540	0.132	14.000	0.000	35.900	61.500	32.000	3.960	
УЖИН													
<i>Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом</i>	60/20	58	7.010	0.870	5.430	0.060	0.460	3.000	17.600	104.100	17.700	0.530	277
<i>Рис отварной</i>	150	210	3.651	5.375	36.684	0.026	0.000	27.000	1.365	60.945	16.335	0.527	332
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0.067	0.022	10.507	0.000	0.033	0.000	0.353	0.013	0.010	0.001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2.380	0.300	14.500	0.033	0.000	0.000	6.000	19.500	4.200	0.330	
Всего в ужин	460	380	13.108	6.567	67.121	0.119	0.493	30.000	25.318	184.558	38.245	1.388	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1945	1794	57.375	47.710	271.458	0.988	29.928	206.840	557.050	881.315	217.287	13.279	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3

лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	265	9.420	10.490	33.290	0.169	2.530	57.000	242.944	275.035	67.246	1.164	199
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2.670	2.340	14.310	0.018	1.200	18.400	111.638	83.732	12.889	0.093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	490	14.540	20.380	62.220	0.237	3.730	95.400	363.882	370.017	82.235	1.877	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Винегрет</i>	30	28	0.408	1.854	2.532	0.024	3.078	0.000	11.791	17.344	7.798	0.338	46
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	180	54	1.680	4.900	7.120	0.076	11.060	7.000	48.805	54.913	24.267	1.982	73
<i>Тефтели мясные в соусе</i>	100	159	8.180	9.400	10.340	0.071	0.460	32.000	45.175	175.640	21.461	1.847	304
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	120	201	7.010	4.278	30.523	0.262	0.000	17.333	14.354	182.328	121.404	4.083	330
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0.400	0.020	24.990	0.004	0.360	0.000	20.412	13.860	5.400	13.860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	675	678	22.423	21.162	102.430	0.520	14.958	56.333	153.987	502.135	197.880	23.680	
ПОЛДНИК													
<i>Печенье</i>	50	174	3.240	6.160	25.840	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1.000	0.000	20.195	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	418
Всего в полдник	250	259	4.240	6.160	46.035	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35.150	24.148	34.369	0.100	0.481	90.180	295.189	469.537	48.525	1.383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0.967	2.268	6.637	0.007	0.167	14.007	31.331	25.373	3.862	0.057	369
<i>Компот из яблок с вишней</i>	180	88	0.140	0.140	21.490	0.012	1.550	0.000	7.078	4.495	3.677	0.899	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0
Всего в ужин	460	704	38.627	26.856	76.985	0.167	2.198	104.187	340.498	525.505	65.964	2.938	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1915	2185	80.330	74.558	300.370	0.961	28.885	255.920	879.363	1418.653	358.077	33.195	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	279	9.260	8.540	41.250	0.143	2.180	52.000	212.774	298.245	44.466	0.971	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2.850	2.410	14.360	0.019	1.170	18.003	110.682	83.016	12.900	0.099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
Всего в завтрак	430	506	14.560	18.500	70.230	0.212	3.350	90.003	332.756	392.511	59.466	1.690	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
Всего в завтрак	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
ОБЕД													
<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	30	25	0.894	1.554	1.878	0.149	3.300	0.175	11.080	68.398	15.695	0.315	10
<i>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	180	75	1.023	3.260	10.264	0.050	5.370	5.000	17.510	73.950	26.606	0.680	79
<i>Рыба запеченая в омлете</i>	80	141	19.050	5.450	3.860	0.176	0.480	0.000	66.600	0.000	0.000	1.580	263
<i>Пюре картофельное</i>	130	124	2.085	3.250	17.258	0.210	18.160	25.740	47.037	122.322	42.648	1.573	339
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0.270	0.110	19.940	0.008	23.220	0.028	10.454	9.088	8.537	0.358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
Всего в обед	665	581	28.067	14.334	80.125	0.676	50.530	30.943	166.131	331.808	111.036	6.076	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4.220	4.810	33.310	0.070	0.010	0.000	16.400	0.000	0.000	0.740	457
<i>Кисломолочный подукт Варенец</i>	200	101	5.799	4.999	8.398	0.040	0.600	39.990	247.938	183.954	27.993	0.200	420
Всего в полдник	260	294	10.019	9.809	41.708	0.110	0.610	39.990	264.338	183.954	27.993	0.940	
УЖИН													
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	200	291	12.38	13.34	30.27	0.07	0.19	95.98	139.43	146.63	33.19	1.52	220
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	200	57	4.51	1.14	7.71	0.01	3.67	0.01	112.55	185.54	99.08	18.42	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.96	0.50	24.20	0.08	0.00	0.00	11.52	43.59	16.53	1.00	0.00
Всего в ужин	450	465	20.851	14.984	62.181	0.157	3.857	95.986	263.505	375.757	148.805	20.942	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1905	1900	73.997	57.627	266.944	1.165	62.346	256.922	1033.730	1291.030	351.300	31.548	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	18965	19155	637.919	599.387	2786.086	9.932	624.434	6709.011	6984.129	11332.959	2687.694	202.266	
Среднее значение за период	1897	1915	64	60	279	1	62	671	698	1133	269	20	