

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ЦРР - детский сад № 54»

О.С. Гасанова



08 2023 г.

Приказ № 133 от 31.08 2023 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 54 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»
ГОРОДА РУБЦОВСКА**

**для воспитанников 1,5-3 лет/для воспитанников 3-7 лет составлено
на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
под общей редакцией профессора А.Я Перевалова
(ООО «Уральский региональный центр питания» 7-издание, переработанное и дополненное, 2013 год)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1	День 1											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	129,5/176,12	0,04/0,06	0,15/0,20	0,96/1,28	116,8/155,6	0,20/0,26	171
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	180/200	3,36/3,7	3,45/3,8	15,27/19,5	137,3/177,0	0,02/0,02	0,04/0,05	0,18/0,2	55,85/62,0	0,9/1,0	510
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	50,0/21,24 62,5/24,78	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	96
Второй завтрак	Сок	100/100		-	10,0/10,0	45,0/45,0						537
Итого за завтрак:		456/532	12,48/14,19	13,81/15,84	45,32/50,55	383,04/485,5	0,07/0,10	0,24/0,31	1,19/1,55	279,55/348,8	0,52/1,54	
Обед	Салат из моркови с зелёным горошком	30/35	0,58/0,67	3,06/3,54	1,78/2,07	46,6/66,7	0,02/0,03	0,02/0,02	1,38/1,61	6,61/7,70	0,18/0,21	27
	Свекольник	150/200	1,32/1,74	2,70/3,56	7,29/9,62	68,2/97,6	0,04/0,06	0,04/0,05	5,51/7,34	5,51/7,34	0,92/1,22	136
	Картофельное пюре	110/130	1,91/2,33	4,0/4,88	9,91/12,11	82,8/131,2	0,08/0,09	0,06/0,08	3,06/3,74	23,42/28,57	0,63/0,77	434
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	75/80	11,62/12,08	9,08/9,44	4,46/4,64	142,5/172,0	0,04/0,05	0,15/0,16	0,0/0,0	16,54/17,6	1,80/1,92	391
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	82,5/120,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	21,05/28,0	1,1/1,5	527
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		580/720	20,41/21,95	19,54/22,18	72,76/88,93	564,7/752,2	0,19/0,24	0,28/0,31	10,35/13,19	73,13/89,21	4,63/5,62	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом	130/150	6,06/7,0	8,0/9,0	15,0/16,89	206,04/250,2	0,03/0,04	0,18/0,20	0,16/0,18	93,09/105,42	0,53/0,60	324
	Соус молочный сладкий	15/20	0,79/0,92	0,95/1,27	4,69/6,12	29,58/46,1	0,05/0,07	0,01/0,02	0,11/0,15	13,52/18,02	0,02/0,03	449
	Чай с лимоном	180/200	5,27/5,28	4,55/5,0	6,55/7,2	95,2/105,0	0,07/0,08	0,31/0,34	1,3/1,4	216,2/240,0	0,2/0,2	505
	Булочка «Пермская»	35/55	2,40/2,73	4,50/5,13	24,16/26,86	121,34/156,0	0,04/0,05	0,01/0,02	0,0/0,0	4,68/6,01	0,29/0,38	573
Итого за уплотнённый полдник:		360/425	14,52/15,93	18,0/20,4	50,4/57,07	452,16/557,3	0,19/0,24	0,51/0,58	1,57/1,73	327,49/359,45	1,04/1,21	
Итого за день:		1396/1677	47,41/52,07	51,35/58,42	168,48/196,55	1399,9/1795,0	0,45/0,58	1,03/1,20	13,11/16,47	680,17/797,46	6,19/8,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылк и на рецепт уры
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1	День2											
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150/200	4,86/6,42	10,83/13,66	33,48/44,2	192,25/253,0	0,11/ 0,14	0,14/ 0,18	1,0/ 1,3	102,3/ 136,2	1,44/ 1,92	270
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180/200	2,91/3,2	2,45/2,7	14,45/15,9	91,1/129,0	0,04/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	113,5/ 126,0	0,09/ 0,1	514
	Хлеб йодированный	26/32	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	57,24 /73,28	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	114
Второй завтрак	Ряженка	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		456/532	11,11/13,12	18,34/21,85	66,24/81,64	399,99/516,58	0,20/ 0,23	0,46/ 0,52	2,98/ 3,4	340,14/ 387,52	1,93/ 2,49	
Обед	Овощи натуральные солёные	30/50	0,08/0,12	0,07/0,15	0,17/0,26	1,3/2,95	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	0,5/ 0,8	2,3/ 3,4	0,08/ 0,09	113
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,11/1,46	5,03/7,0	6,40/8,52	97,0/136,0	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	6,19/ 8,24	20,7/ 27,6	0,72/ 0,96	133
	Плов из отварной пшеницы	130/150	8,08/9,76	8,03/9,70	14,34/20,3	191,21/238,82	0,01/ 0,02	0,04/ 0,05	0,66/ 0,79	16,66/ 20,12	0,66/ 0,79	411
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0,22/0,3	0,15/0,2	18,87/14,07	97,28/143,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,5/ 3,3	8,3/ 11,0	0,9/ 1,2	528
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		525/675	14,09/16,94	13,94/17,81	68,8/86,24	529,49/685,47	0,07/ 0,10	0,10/ 0,13	9,85/ 13,13	47,96/ 62,12	2,36/ 3,04	
Уплотнённый полдник	Суфле рыбное	130/150	16,84/20,0	9,05/13,0	2,74/3,25	164,9/207,5	0,07/ 0,08	0,13/ 0,15	0,4/ 0,5	60,0/ 71,2	0,7/ 0,8	341
	Хлеб пшеничный	20/25	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	65,2/65,2						114
	Чай с сахаром (вариант 2)	180/200	0,091/0,1	-	13,63/15,0	84,0/105,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	Творожники песочные	40/50	4,08/5,1	7,44/8,0	16,96/21,2	151,2/189,0	0,03/ 0,04	0,06/ 0,08	0,08/ 0,1	26,4/ 33,0	0,3/ 0,4	596
Итого за уплотнённый полдник:		370/425	22,93/27,12	16,67/21,18	48,07/54,19	465,3/566,7	0,1/ 0,12	0,19/ 0,23	0,48/ 0,6	90,9/ 109,2	1,3/ 1,6	
Итого за день:		1352/1632	48,13/57,18	48,95/60,84	183,11/222,07	1394,69/1768,75	0,37/ 0,45	0,75/ 0,88	13,31/ 17,13	479,0/ 558,84	5,59/ 7,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 3												
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	6,88/8,16	11,33/14,16	13,81/20,06	175,65/242,2	0,06/0,08	0,10/0,14	0,99/1,32	95,04/126,6	0,4/0,5	266
	Чай с молоком (2 вариант)	180/200	0,091/0,1	-	8,82/10,2	78,3/87,0	0,04/0,04	0,06/0,07	1,2/1,3	58,5/65,0	0,41/0,45	507
	Бутерброды пикантные (горячие)	25/6 28/8	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	106,95/124,20	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	104
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/0,7	120,0/120,0	0,1/0,1	537
Итого за завтрак:		461/536	10,9/13,05	16,91/20,94	38,43/47,33	405,9/498,4	0,15/0,18	0,38/0,44	2,94/3,39	380,44/428,8	1,14/1,24	
	Кукуруза отварная	30/50	2,34/2,51	0,84/0,95	9,25/10,48	49,93/76,59	0,03/0,03	0,09/0,11	0,0/0,0	3,97/4,50	0,45/0,52	181
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20 170/30	1,33/1,76	1,77/2,36	8,83/11,76	56,55/85,4	0,07/0,10	0,03/0,03	6,65/8,86	9,8/13,0	0,66/0,88	154
	Оладьи из печени по-купецки	50/60	8,65/10,42	5,85/7,05	5,9/7,11	121,82/153,2	0,13/0,15	0,8/1,0	3,6/4,3	11,0/13,3	2,6/3,13	404
	Макаронные изделия отварные	110/130	2,90/3,39	0,35/0,41	14,90/17,43	74,38/106,94	0,03/0,03	0,8/0,9	0,08/0,09	2,93/3,42	0,4/0,5	297
	Соус томатный с овощами	15/20	0,18/0,24	0,62/0,82	1,12/1,49	10,74/19,32	0,02/0,02	0,02/0,03	0,13/0,17	1,08/1,44	0,06/0,09	463
	Кисель из свежих ягод	150/200	0,15/0,2	0,08/0,1	16,17/21,5	65,25/97,16	0,01/0,01	0,01/0,01	22,03/29,3	7,5/10,0	0,2/0,3	518
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		570/735	20,15/23,82	10,17/11,69	85,19/103,26	521,37/703,31	0,29/0,34	1,75/2,08	32,49/42,72	36,28/45,66	4,37/5,42	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые	130/150	13,44/14,85	10,23/11,3	12,99/14,35	197,69/238,5	0,04/0,05	0,19/0,21	0,18/0,2	84,6/93,5	0,4/0,5	331
	Масло сливочное	3/4	0,42/0,42	2,48/3,3	7,82/7,83	49,44/66,92	0,00/0,00	0,03/0,04	0,0/0,0	0,36/0,48	0,06/0,08	487
	Напиток из шиповника	180/200	5,27/5,8	4,55/5,0	10,73/11,6	105,4/126,0	0,07/0,08	0,27/0,30	2,3/2,6	216,2/240,0	0,18/0,2	538
	Ватрушка с повидлом	30/6 35/7	2,22/2,59	1,02/1,19	24,49/28,60	136,4/165,8	0,02/0,03	0,02/0,02	0,06/0,07	6,63/7,70	0,4/0,5	559
Итого за уплотнённый полдник:		349/396	21,35/23,66	18,28/20,79	56,03/62,38	488,93/597,22	0,16/0,19	0,53/0,59	12,54/12,87	323,79/357,68	3,24/3,48	
Итого за день:		1380/1667	52,4/60,53	45,36/53,42	179,65/212,97	1416,2/1798,93	0,60/0,71	2,66/3,11	47,97/58,98	740,51/832,14	8,75/10,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 1 День 4												
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	3,44/4,6	5,68/6,46	14,52/22,01	168,55/222,4	0,06/ 0,08	0,12/ 0,17	1,03/ 1,38	99,7/ 132,8	0,33/ 0,44	268
	Какао с молоком (1 вариант)	180/200	2,27/2,6	3,0/3,3	26,92/29,2	129,6/144,0	0,03/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2 / 1,3	111,7/ 124,0	0,7/ 0,8	508
	Гренки с сыром	20/6 25/7	4,18/5,14	4,0/4,93	14,09/17,34	113,15/139,27	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	60,82/ 74,85	0,38/ 0,46	177
Второй завтрак	Кефир	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0						535
Итого за завтрак:		456/532	12,49/14,94	15,88/17,89	59,73/72,75	463,3/505,67	0,12/ 0,16	0,29/ 0,37	2,25/ 2,71	272,22/ 331,65	1,41/ 1,7	
Обед	Салат из свёклы с чесноком	30/50	0,45/0,75	3,06/4,05	2,58/4,25	39,3/65,5	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	1,6/ 2,7	12,0/ 20,0	0,45/ 0,75	57
	Суп с рыбными консервами	150/200	5,60/7,38	4,38/5,78	9,73/12,84	99,75/133,0	0,06/ 0,08	0,08/ 0,10	4,75/ 6,32	38,3/ 51,0	0,8/ 1,0	159
	Рагу из птицы	120/140	5,45/7,04	6,0/7,52	10,89/12,72	170,06/283,43	0,08/ 0,09	0,12/ 0,14	7,17/ 8,32	17,2/ 20,0	1,24/ 1,44	412
	Гренки из пшеничного хлеба	30/35	3,38/3,94	0,34/0,40	20,92/24,41	100,26/116,97	0,04/ 0,05	0,01/ 0,02	0,0/ 0,0	9,0/ 10,6	0,50/ 0,59	176
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	82,5/110,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,4/ 0,5	21,0/ 28,0	1,1/ 1,5	527
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		515/665	17,58/22,25	14,17/18,19	78,81/97,62	566,77/794,5	0,21/ 0,26	0,25/ 0,30	13,92/ 17,84	97,5/ 129,6	4,09/ 5,28	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130/150	7,78/8,62	10,08/11,0	2,08/2,31	146,76/163,08	0,05/ 0,06	0,31/ 0,33	0,03/ 0,03	73,61/ 81,52	1,39/ 1,53	307
	Кондитерские изделия	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	132,5/132,5	0,08/ 0,08	0,01/ 0,01	0,0/ 0,0	4,0/ 4,0	0,4/ 0,4	
	Чай с лимоном	180/200	4,73/5,2	5,81/6,4	7,64/8,4	93,6/107,0	0,07/ 0,08	0,31/ 0,34	1,3/ 1,4	216,2/ 240,0	0,2/ 0,2	505
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,18/0,18	9,74/9,74	45,2/45,2						114
	Фрукт	100/100	0,4/0,4	-	9,8/9,8	47,0/47,0	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	10,0/ 10,0	16,0/ 16,0	2,2/ 2,2	
Итого за уплотнённый полдник:		450/490	10,3/16,34	16,3/17,81	34,78/35,77	465,06/494,78	0,23/ 0,25	0,65/ 0,70	11,33/ 11,43	309,81/ 341,52	4,19/ 4,33	
Итого за день:		1426/1692	40,37/53,53	46,35/53,89	173,32/206,14	1486,13/1794,95	0,56/ 0,67	1,19/ 1,37	27,5/ 32,98	679,53/ 802,77	9,69/ 11,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя! День 5												
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150/200	7,32/9,06	7,62/9,9	18,42/25,4	175,3/252,4	0,13/ 0,17	0,02/ 0,02	1,16/ 1,54	117,7/ 156,8	0,93/ 1,24	272
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180/200	3,64/3,9	2,82/3,0	16,0/17,9	101,7/123,79	0,02/ 0,03	0,14/ 0,15	0,3/ 0,4	109,9/ 122,0	0,9/ 1,0	512
	Бутерброд с повидлом (1 вариант)	20/6 25/7	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	50,0/14,64 62,5/20,09	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,08/ 0,10	4,34/ 5,32	0,30/ 0,37	101
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	537
Итого за завтрак:		456/532	11,7/13,86	12,3/15,19	58,53/70,64	386,64/503,77	0,20/ 0,25	0,34/ 0,35	2,24/ 2,74	351,94 404,12	2,23/ 2,71	
Обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,52/0,68	1,61/2,12	3,19/4,2	30,60/51,0	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	3,93/ 5,24	5,7/ 7,6	0,21/ 0,28	36
	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,29/1,7	3,09/4,08	7,82/10,64	67,5/100,0	0,33/ 0,44	0,02/ 0,03	5,98/ 7,96	15,7/ 21,0	0,43/ 0,58	160
	Пюре из гороха с маслом	110/130	9,56/11,27	11,88/13,91	2,8/3,18	112,0/136,0	0,16/ 0,18	0,04/ 0,05	0,0/ 0,0	43,75/ 49,12	2,57/ 2,89	423
	Биточки	50/70	6,9/8,45	6,75/8,24	6,15/9,0	143,0/200,2	0,05/ 0,06	0,08/ 0,11	0,0/ 0,0	19,5/ 27,2	1,4/ 1,9	386
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38/0,5	0,15/0,2	17,37/23,1	72,0/106,0	0,01/ 0,02	0,01/ 0,02	3,2/ 4,3	16,5/ 22,0	0,8/ 1,1	526
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		555/725	23,25/27,9	24,14/29,31	66,35/83,61	563,0/755,3	0,57/ 0,73	0,16/ 0,23	13,11/ 17,5	101,15 126,92	5,41/ 6,75	
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной	130/160	3,4/4,5	8,3/10,0	5,23/6,30	160,2/203,0	0,04/ 0,05	0,04/ 0,05	8,4/ 8,6	23,0/ 27,71	0,8/ 0,9	82
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,18/0,18	9,74/9,74	45,2/45,2	0,05/ 0,07	0,01/ 0,02	0,11/ 0,15	13,52/ 18,02	0,02/ 0,03	114
	Чай с сахаром (2 вариант)	180/200	4,2/5,6	3,28/4,38	13,63/15,0	84,0/105,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	Блинчики с маслом	45/50	2,38/2,75	3,56/4,19	13,45/14,97	144,56/167,63	0,04/ 0,04	0,08/ 0,09	0,28/ 0,31	57,75/ 64,06	0,34/ 0,38	547
Итого за уплотнённый полдник:		375/430	11,5/14,37	15,32/18,75	42,05/46,01	433,96/520,83	0,13/ 0,16	0,13/ 0,16	8,79/ 9,06	98,77/ 114,79	1,46/ 1,71	
Итого за день:		1356/1687	46,46/56,13	51,76/63,25	166,93/200,26	1383,6/1799,9	0,9/ 1,14	0,63/ 0,74	24,14/ 29,3	551,86 645,83	9,1/ 11,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	
Неделя1 День 6												
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/200	6,48/8,30	6,58/8,19	18,82/25,03	118,85/148,62	0,05/ 0,06	0,15/ 0,19	1,8/ 2,0	116,3/ 155,6	0,20/ 0,26	170
	Какао с молоком сгущённым (1 вариант)	180/200	3,36/3,7	3,45/3,8	22,27/24,5	137,3/177,65	0,02/ 0,02	0,04/ 0,05	0,1/ 0,2	55,9/ 62,0	0,9/ 1,0	510
	Бутерброд с сыром(2 вариант)	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	50,0/21,24 62,5/24,78	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	97
Второй завтрак	Ряженка	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		456/532	16,38/19,39	18,81/21,97	51,09/60,8	379,39/465,55	0,12/ 0,14	0,41/ 0,47	2,65/ 2,97	399,1 468,8	1,43/ 1,64	
Обед	Кукуруза отварная	30/50	2,34/2,51	0,84/0,95	9,25/10,48	49,93/76,59	0,03/ 0,03	0,09/ 0,11	0,0 / 0,0	3,97/ 4,50	0,45/ 0,52	181
	Пци из свежей капусты с картофелем	150/200	3,17/4,22	9,0/11,99	14,07/18,73	69,8/96,4	0,04/ 0,05	0,03/ 0,04	11,09/ 14,78	20,4/ 27,2	0,48/ 0,64	147
	Курица в соусе с томатом	50/70	6,54/7,96	6,52/7,93	1,06/1,50	109,0/147,0	0,08/ 0,12	0,03/ 0,04	0,96/ 1,35	14,17/ 19,88	0,42/ 0,58	410
	Макаронные изделия отварные	110/130	2,90/3,39	0,35/0,41	14,90/17,43	74,38/116,94	0,03/ 0,03	0,08/ 0,09	0,08/ 0,09	2,93/ 3,42	0,4/ 0,5	297
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0,22/0,3	0,15/0,2	18,87/14,07	97,28/145	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,5/ 3,3	8,3/ 11,0	0,9/ 1,2	528
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		555/725	19,77/23,68	17,52/21,83	87,17/95,7	543,09/746,63	0,19/ 0,24	0,24/ 0,29	14,63/ 19,52	49,77 / 66,0	2,65/ 3,44	
Уплотнённый полдник	Запеканка морковная с творогом	130/150	10,6/11,3	2,92/5,9	20,7/22,64	205,73/272,0	0,07/ 0,09	0,17/ 0,21	1,6/ 1,9	97,3/ 116,8	0,93/ 1,12	320
	Соус сметано-масляный	15/20	1,36/1,55	10,44/15,6	4,64/4,96	78,69/101,58	0,02/ 0,03	0,02/ 0,02	0,01/ 0,02	7,62/ 10,16	0,03/ 0,04	456
	Напиток из шиповника	180/200	2,30/2,43	0,55/0,61	42,22/46,53	104,3/124,98	0,09/ 0,1	0,05/ 0,06	63,0/ 70,0	10,81/ 12,0	1,2/ 1,5	538
	Шанежка наливная с яйцом	40/55	0,5/0,58	1,46/1,69	10,1/10,92	93,6/109,2	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	0,0/ 0,0	8,7/ 11,3	0,3/ 0,4	571
Итого за уплотнённый полдник:		365/425	14,76/15,86	15,37/23,8	77,66/85,05	482,32/607,76	0,21/ 0,26	0,26/ 0,32	64,61/ 71,92	124,3/ 150,26	2,46/ 3,06	
Итого за день:		1376/1682	50,91/58,93	51,7/67,6	215,92/241,55	1404,8/1819,94	0,52/ 0,64	0,91/ 1,08	81,86/ 94,41	573,3 658,06	6,54/ 8,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 1 День 7												
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	4,62/5,83	6,63/8,51	17,18/21,22	189,05/249,4	0,10/ 0,13	0,09/ 0,13	1,44/ 1,92	37,9/ 50,6	0,9/ 1,2	274
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180/200	2,91/3,2	2,45/2,7	10,45/111,9	91,1/129,0	0,04/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	113,5/ 126,0	0,09/ 0,1	514
	Хлеб йодированный	26/32	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	57,24 /73,28	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	114
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0						537
Итого за завтрак:		456/532	8,27/9,93	10,94/13,5	67,74/76,46	389,79/505,98	0,15/ 0,18	0,24/ 0,30	2,72/ 3,32	155,74/ 180,94	1,09/ 1,67	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30/50	0,32/0,40	1,50/1,87	1,30/1,62	33,8/59,75	0,04/ 0,05	0,01/ 0,02	1,4/ 1,8	8,2/ 10,3	0,1/ 0,2	121
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	150/200	3,19/4,26	5,90/7,87	21,0/26,0	74,8/126,4	0,12/ 0,16	0,04/ 0,05	5,21/ 6,94	11,4/ 15,2	0,55/ 0,74	149
	Картофельное пюре	110/130	1,91/2,33	4,0/4,88	9,91/12,11	82,8/131,2	0,08/ 0,09	0,06/ 0,08	3,06/ 3,74	23,42/ 28,57	0,63/ 0,77	434
	Кнели рыбные припущенные	50/60	7,64/9,19	3,18/5,19	3,09/3,72	64,5/93,4	0,03/ 0,04	0,05/ 0,06	0,2/ 0,3	24,5/ 29,3	0,25/ 0,30	340
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	82,5/120,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,4/ 0,5	21,5/ 28,0	1,1/ 1,5	527
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		565/735	18,04/21,98	15,24/20,57	84,62/103,94	481,1/695,45	0,28/ 0,35	0,17/ 0,22	10,27/ 13,28	89,02/ 111,37	2,63/ 3,51	
Уплотнённый полдник	Омлет с мясом	130/150	8,95/9,13	9,16/10,91	5,86/6,0	198,51/218,4	0,05/ 0,06	0,32 0,34	0,3/ 0,3	76,0/ 80,3	1,87/ 1,98	314
	Чай с молоком	180/200	5,27/5,28	4,55/5,0	6,55/7,2	98,2/118,0	0,07/ 0,08	0,31/ 0,34	1,3/ 1,4	216,2/ 240,0	0,2/ 0,2	507
	Хлеб пшеничный	20/20	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	65,2/65,2						114
	Полоска песочная с повидлом	36/47	0,5/0,58	1,46/1,69	10,1/10,92	161,12/194,64	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	0,0/ 0,0	8,7/ 11,3	0,3/ 0,4	605
Итого за уплотнённый полдник:		365/425	16,78/17,15	15,09/17,64	32,57/34,65	531,91/610,57	0,18/ 0,21	0,67/ 0,73	11,6/ 11,7	316,9 347,6	4,57/ 4,78	
Итого за день:		1386/1682	43,09/49,06	41,27/51,71	184,93/215,05	1402,8/1812,0	0,61/ 0,74	1,08/ 1,25	24,59/ 28,3	561,66/ 639,91	8,29/ 9,96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 8												
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150/200	4,54/5,72	7,31/9,41	15,78/22,37	203,4/271,2	0,09/ 0,12	0,09/ 0,12	1,07/ 1,42	125,4/ 167,0	0,70/ 0,92	261
	Чай с лимоном (2 вариант)	180/200	0,24/0,32	-	37,07/49,03	54,9/75,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	1,3/ 1,4	4,5/ 5,0	0,4/ 0,4	505
	Гренки с сыром	20/6 25/7	4,18/5,14	4,0/4,93	14,09/17,34	113,15/139,27	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	60,8/ 74,8	0,38/ 0,46	177
Второй завтрак	Кефир	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		456/532	11,56/13,78	14,51/17,54	71,14/92,94	423,45/537,39	0,16/ 0,20	0,29/ 0,33	3,09/ 3,55	310,7/ 366,8	1,58/ 1,79	
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	30/50	0,52/0,68	1,61/2,12	3,19/4,2	28,8/48,4	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	3,93/ 5,24	5,7/ 7,6	0,21/ 0,28	65
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	3,64/4,84	3,84/5,11	19,35/27,77	76,75/109,0	0,06/ 0,08	0,03/ 0,05	4,9/ 6,6	9,2/ 12,2	0,6/ 0,8	152
	Гуляш из говядины	40/50	2,77/3,46	2,96/3,70	0,57/0,71	99,0/123,75	0,02/ 0,03	0,05/ 0,07	0,43/ 0,54	5,67/ 7,08	1,07/ 1,33	373
	Капуста тушеная	110/130	4,11/5,29	4,0/5,14	4,33/5,57	44,1/56,7	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	11,88/ 15,32	42,65/ 54,95	0,70/ 0,90	428
	Кисель из свежих ягод	150/200	0,15/0,2	0,08/0,1	16,17/21,5	65,25/97,16	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	22,0/ 29,3	7,5/ 10,0	0,2/ 0,3	518
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		545/705	15,79/19,77	13,15/16,93	72,63/93,24	456,6/599,71	0,14/ 0,19	0,15/ 0,18	43,14/ 57,0	70,72/ 91,83	2,78/ 3,61	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	85/95	7,16/8,31	6,77/7,83	6,59/8,05	246,6/301,4	0,05/ 0,06	0,22/ 0,27	0,18/ 0,22	121,68/ 148,53	0,60/ 0,74	326
	Морковь, тушёная с черносливом	70/90	1,52/1,66	1,48/1,86	6,14/7,69/	62,8/74,25	0,02/ 0,03	0,03/ 0,04	0,76/ 0,95	15,6/ 19,5	0,48/ 0,6	195
	Соус молочный сладкий	15/20	0,39/0,52	0,95/1,27	4,36/5,14	29,58/36,1	0,05/ 0,07	0,01/ 0,02	0,11/ 0,15	13,52/ 18,02	0,02/ 0,03	449
	Компот из сушеных ягод	180/200	5,27/5,8	4,55/5,0	15,73/16,6	125,4/146,0	0,07/ 0,08	0,27/ 0,30	2,3/ 2,6	216,2/ 240,0	0,1/ 0,2	531
	Кондитерские изделия	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	132,5/132,5	0,08/ 0,08	0,01/ 0,01	0,0/ 0,0	4,0/ 4,0	0,4/ 0,4	
Итого за уплотнённый полдник:		370/425	14,94/16,89	13,98/16,19	39,14/43,8	596,88/690,25	0,27/ 0,32	0,54/ 0,64	3,35/ 3,92	371,0/ 430,05	1,6/ 2,24	
Итого за день:		1371/1662	42,29/50,44	41,64/50,66	182,91/229,98	1476,93/1827,35	0,57/ 0,71	0,98/ 1,15	49,58/ 64,47	752,42 888,68	5,96/ 7,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 9												
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150/200	7,03/8,4	7,0/8,67	15,94/22,25	228,7/294,6	0,14/ 0,19	0,16/ 0,18	1,09/ 1,46	108,5/ 144,6	0,9/ 1,2	273
	Какао с молоком (1 вариант)	180/200	4,27/4,6	4,5/4,8	19,32/21,6	129,6/164,42	0,03/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	111,7/ 124,0	0,7/ 0,8	508
	Бутерброд с повидлом (1 вариант)	20/6 25/7	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	50,0/14,64 62,5/20,09	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,08/ 0,10	4,34/ 5,32	0,30/ 0,37	101
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	537
Итого за завтрак:		456/532	12,04/13,9	13,36/15,76	59,37/71,19	475,94/594,6	0,22/ 0,28	0,48/ 0,52	3,07/ 3,56	344,54/ 393,92	1,91/ 2,47	
Обед	Икра свекольная	100/120	1,35/1,53	4,95/5,61	7,57/8,57	115,0/138,0	0,00/ 0,02	0,03/ 0,04	4,56/ 5,14	26,4/ 29,8	1,04/ 1,17	124
	Суп картофельный с клецками	150/200	2,86/3,78	6,19/8,19	20,89/27,64	59,95/91,6	0,04/ 0,05	0,02/ /0,03	3,5/ 4,6	6,5/ 8,6	0,36/ 0,48	151
	Фрикадельки из кур	50/60	3,60/4,31	4,12/4,75	1,91/2,30	112,33/139,2	0,03/ 0,03	0,09/ 0,10	0,4/ 0,5	20,6/ 24,8	0,6 / 0,7	415
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38/0,5	0,15/0,2	17,37/23,1	72,0/106,0	0,01/ 0,02	0,01/ 0,02	3,2/ 4,3	16,5/ 22,0	0,8/ 1,1	526
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		515/655	12,79/15,42	16,07/19,51	76,76/95,1	501,98/639,5	0,08/ 0,12	0,15/ 0,19	11,66/ 14,54	70,0/ 85,2	2,8/ 3,45	
Уплотнённый полдник	Рулет из рыбы	130/150	8,50/10,15	7,53/8,41	5,29/6,52	190,28/227,8	0,08/ 0,09	0,11/ 0,13	1,4/ 1,7	56,0/ 67,5	1,0/ 1,2	356
	Чай с сахаром (2 вариант)	180/200	4,2/5,6	3,28/4,38	13,63/15,0	84,0/105,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	«Крендель сахарный»	35/50	0,64/0,82	1,20/1,55	5,42/6,70	170,0/208,97	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	0,0/ 0,0	8,7/ 11,3	0,3 / 0,4	574
	Хлеб пшеничный	20/25	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	65,2/65,2						114
Итого за уплотнённый полдник:		365/425	15,26/18,49	12,19/14,52	39,08/42,96	509,48/606,97	0,11/ 0,13	0,13/ 0,16	1,4/ 1,7	69,2/ 83,8	1,6/ 2,0	
Итого за день:		1336/1612	40,06/47,81	41,62/49,79	175,21/209,25	1487,4/1814,07	0,41/ 0,53	0,76/ 0,87	16,13/ 19,8	483,74 562,92	6,31/ 7,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя День 10												
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/200	1,92/3,07	1,46/3,02	27,03/34,73	197,83/267,44	0,06/0,08	0,13/0,17	0,9/1,3	95,6/127,4	0,9/1,2	271
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180/200	2,0/2,4	1,82/2,0	25,9/27,8	101,7/123,79	0,02/0,03	0,14/0,15	0,3/0,4	109,9/122,0	0,9/1,0	512
	Бутерброды пикантные (горячие)	25/6 28/8	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	106,95/124,20	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	104
Второй завтрак	Ряженка	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0						535
Итого за завтрак:		461/536	10,46/12,86	12,06/15,0	62,93/73,8	458,48/567,43	0,09/0,13	0,32/0,38	1,25/1,77	312,4/380,6	2,03/2,48	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30/50	1,6/2,0	2,22/3,70	1,91/3,18	66,2/87,0	0,02/0,04	0,02/0,04	3,06/5,10	5,4/9,0	0,27/0,45	66
	Рассольник ленинградский	150/200	2,54/3,37	6,50/8,64	18,12/23,74	72,75/97,0	0,05/0,07	0,03/0,04	4,61/6,14	9,3/12,4	0,56/0,74	139
	Голубцы ленивые	70/90	4,78/6,12	4,66/5,97	2,25/2,28	109,5/132,5	0,03/0,04	0,05/0,06	8,67/11,17	23,77/30,63	1,05/1,35	377
	Соус сметанный с томатом и луком	20/30	0,36/0,54	1,54/2,31	1,17/1,76	23,78/39,67	0,07/0,09	0,09/0,13	0,57/0,85	7,9/11,8	0,11/0,17	454
	Компот из смородины черной	150/200	0,64/0,83	0,21/0,28	36,59/47,78	53,25/71,0	0,01/0,01	0,01/0,01	18,5/24,0	8,3/11,0	0,3/0,4	530
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	67,8/79,1						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	74,9/85,6						116
Итого за обед:		485/645	15,62/18,16	15,79/21,66	89,06/112,23	468,18/591,87	0,18/0,25	0,20/0,28	35,41/47,26	54,67/74,83	2,29/3,11	
Уплотнённый полдник	Котлеты картофельные	130/150	10,6/11,3	2,92/5,9	20,7/22,64	134,3/150,0	0,07/0,09	0,17/0,21	1,6/1,9	97,3/116,8	0,93/1,12	212
	Сельдь с луком	30/50	1,36/1,55	10,44/15,6	4,64/4,96	70,80/118,0	0,02/0,03	0,02/0,02	0,01/0,02	7,62/10,16	0,03/0,04	359
	Хлеб пшеничный	20/20	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	65,2/65,2						114
	Напиток из пивовника	180/200	2,30/2,43	0,55/0,61	42,22/46,53	104,3/124,98	0,09/0,1	0,05/0,06	63,0/70,0	10,81/12,0	1,2/1,5	538
	Шанежка с яблоками	33/5 36/7	3,08/3,08	3,8/3,8	8,26/8,26	139,84/158,24	0,02/0,03	0,01/0,02	0,06/0,07	6,63/7,70	0,4/0,5	570
Итого за уплотнённый полдник:		398/463	19,26/20,28	17,92/26,09	90,56/97,13	514,44/616,42	0,20/0,25	0,26/0,31	64,67/71,99	122,36/146,66	2,56/3,16	
Итого за день:		1344/1644	45,34/50,72	45,7/62,75	242,55/283,16	1441,10/1775,7	0,47/0,63	0,77/0,97	101,33/121,02	489,43/602,09	6,88/8,75	
Среднее значение за период:		13 723/16 637	46,46/509,98	465,77/572,33	1873,01/2216,98	14 300,75/18 006,13	5,46/6,80	10,76/12,62	399,52/482,84	5991,62/6988,70	73,3/90,53	