Согласовано:
Руководитель Управления образования
администрации г. Ачинска
_________ Г.М. Нефедова
«__» ______ 2024г

Согласовано
и.о. заведующего
О.Н. Овсенко
01.01.2025 год

Утверждаю:
директор МКУ «Комбинат школьного питания»
_____________ А.Н. Самсонов
«20» ___08___ 2024г

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 613AFDCAD677CF9DFF0B51B99D2E6E5F
Владелец: Антонюк Марина Александровна
Действителен: с 15.01.2024 до 09.04.2025

В 10-ТИ ДНЕВНОМ МЕНЮ В ПОЗИЦИИ <<СОКИ ФРУКТОВЫЕ >> ЭТОРАЗНЫЕ ПО АССОРТИМЕНТУ СОКИ:ЯБЛОЧНЫЙ ,ВИШНЕВЫЙ ,АБРИКОСОВЫЙ ,СЛИВОВЫЙ И Т.Д.СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ,И БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

В ПОЗИЦИИ << КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ >> ВКЛЮЧАЮТСЯ В АССОРТИМЕНТ :РЯЖЕНКИ,КЕФИРЫ,СНЕЖКИ,ВАРЕНЕЦ,ЙОГУРТЫ И Т.Д. СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТАБЛИЦЫ СРЕДНЕСУТОЧНЫХ НОРМ , В ПОЗИЦИИ <<ОВОЩИ >> ВНОСЯТСЯ ПРИ ПОДСЧЁТЕ :МОРКОВЬ,ЛУК –РЕПЧАТЫЙ ,СВЕКЛА ,ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ,ГОРОШЕК И КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ…ВСЕ ОВОЩНЫЕ ПЛОДЫ ЗА ИСКЛЮЧЕНИМ КАРТОФЕЛЯ !КАРТОФЕЛЬ СЧИТАЕТСЯ ОТДЕЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ В СанПиНе !

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет 2024 г,зимний

Дни	Возраст детей 1-3 лет								
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe
1	46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39	781,43	12,93
2	60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242	83,29	794,44	7,01
3	54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583	56,82	665,27	12,43
4	54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8
5	48,54	43,16	192,2	1406,6	0,882	2,48	96,1	604,17	11,88
6	50,08	43,57	208,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166
7	51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54
8	51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85	813,25	9,58
9	50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512	50,37	519,1	11,55
10	52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91
Итого за 10 дней	518,45	495,64	1788,44	14070,98	8,71	18,73	700,91	7215,46	115,80
Средняя дневная факт.норма	51,8	49,5	178,8	1407	0,87	1,87	70,00	721,50	11,5

Среднесуточные нормы за 10 дней с 1-3 лет 2024 г

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Итого в нетто	Итого в брутто
Молоко	202,5	345	215	327,3	181	159	266,3	240	179	287	390	2404,1	
Кефир	150	150	150	-	150	150	150	150	150	150		1350	
Творог(нетто)	-	110	-	-	-	-	-	102	-	83	30	295	299,2
Сметана	12,55	8,5		8,5	15	3,75	12,5	17,1	8,5	3,3	9	89,7	
Сыр(нетто)	10	-		7,5	-	-	7,5	-	7,5	7,5	4	40	42,8
Мясо(нетто)	-	44	66,8	97	38	-	46	53	80	76	50	500,8	
Птица(нетто)	62,4	29,4	-	-	29,4	73,8	-	-	-		20	195	326
Рыба-филе	45	-	63	30	45	41	28,8	-	49	-	32	301,8	
Яйцо(г)	1,15шт	0,11шт	1,102шт	2,49шт	0,032шт	1,123шт	2,4шт	0,176шт		1,25шт	40	393,2	9,83шт
Картофель(нетто)	177,4	125,3	166	116	124	94	42	167,4	112	67	120	1191,1	
Овощи(нетто)	181,4	83	274,2	153,2	105,5	106	226,1	120	230,2	243,1	180	1722,7	
Фрукты свежие(нетто)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	95	1000	
Сухофрукты	15	-	15	15	-	15	-	15	-	15	9	90	
Сок	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	
Хлеб пшеничный	59	56	61	50	71	71	69	55	55	54	60	601	
Крупа	20	20	9	28,8	38,2	70,5	20	42,3	20	31,5	30	300,3	
Макароны	5	-		-	37,5	-	-	-	37,5	14,4	8	80	
Мука	31,8	13,2	29,6	24,1	28,2	55,6	6,44	19,6	3	27,19	25	238,7	
Масло сливочное	18	13,6	11,6	19	26,25	21,44	16,75	21,3	16,05	15	18	178,99,	
Масло растит.	6,45	11,4	11,65	3,8	7,8	13,3	6,65	6,55	11	12,7	9	91,3	
Кондитерские изд.		40	-	-	-	-	30	20	30		12	120	
Чай	0,5		0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	
Какао	2	-	2	-	-	-	-	-	2	-	0,5	6	
Кофе	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	1	10	
Сахар	29,94	11,4	26,6	25,5	26,3	27,25	10,4	38,65	17,4	30,4	25	243,84	
Дрожжи	0,8		0,8	0,7	-	0,56	-	1,4	-	0,7	0,4	4,96	
Крахмал	-	7,5	-	-	7,5	-	7,5		7,5	-	2	30	
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	

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 1-3 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	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01		28	0,24
397	**Какао на молоке**	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		12,97	13,04	37,54	317	0,14	0,39	1,27	272,8	2,33
	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**	50	1,47	2,56	3	41,3	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3
82	**Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне**	150	1,6	1,7	10,2	62,6	0,081	0,045	5,94	17,71	0,77
300	Цыплята отварные	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	0	23,4	0,84
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9	39,6	0,88
376	**Компот из сухофруктов**	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54**	**0,054**	**0,024**		**10,5**	**1,17**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,3**	**6,44**	**70,8**	**0.042**	**0,018**		**6,9**	**0,6**
	ИТОГО:		19,77	17,68	76,13	574	0,473	0,248	27,09	161,66	5,8
	Полдник										
479	Булочка молочная	35	3,2	0,69	18,2	92,4					
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		7,55	4,44	24,2	167,4	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	Ужин										
33	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5
321	**Картофельное пюре**	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
	Хлеб пшеничный	15	**1,15**	**0,45**	**7,3**	**39,3**	**0,021**	**0,009**		**3,45**	**0,3**
394	**Чай с молоком**	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	ИТОГО		13,68	11,62	52,75	371,6	0,322	0,324	29,53	190,37	4,65
	ВСЕГО		46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39	781,43	12,93

Примерное циклическое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	135	2,48	4,3	12,43	99	0,078	0,026		12,02	0,71
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37	233,3	0,133	0,154	0,98	111,02	1,12
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24
75	**Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы**	150/20/8,5	4,9	6	8,8	110,3	0,081	0,025	5,94	21,1	0,18
282	Котлета рубленная из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
126	Картофель в молоке	110	2,47	5,02	13,4	108,9	0,095	0,095	12,93	47,76	0,74
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54**	**0,054**	**0,024**		**10,5**	**1,17**
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,37**	**0,9**	**14,6**	**78,6**	**0,042**	**0,08**		**6,9**	**0,6**
	ИТОГО:		20,6	20,95	75,51	560	0,32	0,251	21,23	111,62	4,02
	Полдник										
458	Печенье	20	1,08	1,68	10,6	33,2	0,04	0,02	0,26	8,4	0,5
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		5,43	5,43	16,6	108,2	0,1	0,28	1,76	188,4	0,65
	Ужин										
231	Сырники из творога с повидлом	110/20	23,68	16,06	13,6	294,4	0,07	0,29	0,27	171	0,84
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		28,4	20,33	28,79	417,4	0,171	0,557	59,32	383,4	1,22
	ВСЕГО		60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242	83,29	794,44	7,01

Примерное циклическое меню 3 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва,	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		22	1
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		6,9	0,4
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,75	12,6	99,3	0,07	0,015	0,68	121,21	0,37
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		13,06	14,85	33,15	315,6	0,165	0,35	1,88	264,81	2,18
	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	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08	3,56	20,88	1,05
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
336	Капуста тушенная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54**	**0,054**	**0,024**		**10,5**	**1,17**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,3**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		17,08	18,15	77,93	551,3	0,324	0,356	28,66	152,83	6,07
	Полдник										
458	Ватрушка с повидлом	50	3,1	2,1	31,5	135	0,05	0,08	0,03	11,1	0,77
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		7,45	5,85	37,5	210	0,11	0,34	1,53	191,1	0,92
	Ужин										
т.32.сб 2005 г	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022		7,5	17,25	0,67
472	Горбуша отварная	50	11,4	3,9	0	84					
321	**Картофельное пюре**	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	**15**	**1,15**	**0,45**	**7,3**	**39,3**	**0,021**	**0,009**		**3,45**	**0,3**
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94
	ИТОГО		15,21	8,55	39,35	297,32	0,434	1,537	24,75	56,53	3,26
	ВСЕГО		54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583	56,82	665,27	12,43

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб ,сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5	0,021	0,009		3,45	0,3
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130/5	2,87	4	13,5	98	0,05	0,026		24,38	0,52
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО:		8,11	8,76	31,42	226,8	0,166	0,148	0,98	122,13	0,92
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	44	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,5	1,15	57	0,013	0,029	1,67	5	0,47
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/8,5	1,41	4,33	8,03	77,1	0,021	0,025	3,2	33,8	0,77
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**5,13**	**36,2**	**0,036**	**0,016**		7	**0,78**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,012**	**44,21**	**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		30,7	14,02	63,44	505,3	0,27	0,347	56,64	103,3	6,41
	Полдник										
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО:		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9
	Ужин										
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71
10	Зеленый горошек	50	1,59	0,09	3,2	20	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	24			0,02	8	0,19
	Хлеб пшеничный	**15**	**1,15**	**0,45**	**7,3**	**39,3**	**0,021**	**0,009**		**3,45**	**0,3**
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	ИТОГО:		14,2	21,45	29,09	365,3	0,171	0,582	14,73	147,12	5,59
	ВСЕГО		54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364	74,96	577,72	13,8

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017		10,27	0,71
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО:		8,78	8,13	32,04	236,5	0,174	0,263	2,05	203,32	1,17
	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	30	0,39	1,8	2,3	27,6	0,01	0,005	2,8	8,8	0,2
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	150/20	6,2	5,4	9,7	115,2	0,13	0,052	3,49	22,8	1,21
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75
317	Макароны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017		3,32	0,75
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**10,2**	**72,4**	**0,072**	**0,032**		**14**	**1,56**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		21,3	20,2	85	614,7	0,347	0,336	16,89	102,1	7,27
	Полдник										
496	Коржик молочный	35	2,28	3,93	22,26	133,7	0,05	0,03	0,03	12,8	0,56
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		6,63	7,68	28,26	208,7	0,11	0,29	1,53	192,8	0,71
	Ужин										
с 1.06-31.10	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022		7,5	17,25	0,67
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44
321	**Картофельное пюре**	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,012**	**0**	**4,6**	**0,4**
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО		11,35	7,15	46,696	308,7	0,251	1,591	75,63	105,95	2,73
	ВСЕГО		48,54	43,16	192,206	1406,6	0,882	2,48	96,1	604,17	11,88

Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		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	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052		8	2
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,02	0,01		3,45	0,2
	ИТОГО:		11,46	10,8	29,05	251,3	0,155	0,345	0,98	124,3	3,1
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	Обед										
12	Салат из кукурузы	50	1,4	3	4	49,2	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	4,81	3	7,09	95,7	0,03	0,08	2,86	23,38	0,45
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44	10,5	0,95
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021		4,47	0,366
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**10,2**	**72,4**	**0,072**	**0,032**		**14**	**1,56**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		21,8	18,44	99,13	691,3	0,282	0,366	17,8	109,25	5,496
	Полдник										
466	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,07	0,04		24,9	0,69
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		8,15	6,05	32,1	216	0,13	0,3	1,5	204,9	0,84
	Ужин										
33	Салат из свеклы с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
261	Тефтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55
321	**Картофельное пюре**	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	Хлеб пшеничный	**15**	**1,15**	**0,45**	**7,3**	**39,3**	**0,021**	**0,009**		**3,45**	**0,3**
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	24			0,02	8	0,19
	ИТОГО:		11,49	8,28	48,29	316,55	0,31	0,194	75,84	95,97	2,73
	ВСЕГО:		50,08	43,57	208,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб с сыром	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
10	Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,95	12	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21
	ИТОГО:		15,85	22,97	20,95	351,5	0,17	2,033	6,7	237,97	3,89
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
габ.32	**Кукуруза консервированная**	50	1,14	0,6	7,15	33,5	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,06	5,01	8,55	99,76	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/50	9,79	9,85	8,96	157	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92
336	Капуста тушенная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржа ой	**0**	**2,64**	**0,48**	**10,2**	**72,4**	**0,072**	**0,032**		**14**	**1,56**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		21,81	20,79	83,37	600,56	0,31	0,602	42,79	192,09	7,44
	Полдник										
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03	0,4	12,7	0,76
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29	1,9	192,7	0,91
	Ужин										
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	155	2,77	4	17,53	117	0,09	0,02		13,4	0,8
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО:		9,25	9,03	43,52	293,12	0,483	0,397	10,05	221,68	3,3
	ВСЕГО:		51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54

Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2
237	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7	16,7	272	0,06	0,33	0,31	191,5	0,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		20	13,85	34,53	374	0,11	0,453	1,29	289,25	1,19
	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	45	0,38	2,2	1,17	26,8	0,006	0,006	2,4	10,3	0,27
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,56	4,38	9,42	83,4	0,029	0,03	7,4	32	0,83
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1					
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54**	**0,054**	**0,024**		**10,5**	**1,17**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**2,6**	**9,8**	**52,4**	**0,02[illegible]**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО		18,23	17,81	78,06	542,3	0,289	0,345	13,9	106,1	5,43
	Полдник										
460	Крендель сахарный	35	2,45	4,6	19,5	92,5	0,04	0,03		6,7	0,4
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		6,8	8,35	25,5	167,5	0,1	0,29	1,5	186,7	0,55
	Ужин										
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	150/5	5,4	6,57	22,1	169,3	0,115	0,14	2,5	107	1,67
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
394	**Чай с молоком**	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Банан	100	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06
	ИТОГО		9,36	9,6	61,42	379,5	0,223	0,45	13,16	231,2	2,41
	ВСЕГО		51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85	813,25	9,58

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7	Хлеб ,сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5	0,021	0,009		3,45	0,3
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9	122	0,026	0,008		5,6	0,21
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		13,21	12,97	34,43	332,8	0,117	0,337	1,2	145,75	1,92
	2 завтрак										
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
53	Икра кабачковая	50	0,59	2,3	3,8	38,6	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/8,5	1,04	2,9	5,06	54,4	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56
277	Гуляш из говядины	50/50	12,7	10,33	3,2	157	0,03	0,1	0,5	24,3	0,95
317	Макароны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017		3,32	0,75
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**10,2**	**72,4**	**0,072**	**0,032**		**14**	**1,56**
	Хлеб пшеничный	**20**	**1,54**	**0,6**	**9,8**	**52,4**	**0,028**	**0,12**		**4,6**	**0,4**
	ИТОГО		20,03	19,49	65,78	528,9	0,248	0,298	16,16	92,12	4,66
	Полдник										
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03	0,4	12,7	0,76
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29	1,9	192,7	0,91
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или конс.	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
247	Рыба тушенная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
321	**Картофельное пюре**	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	**15**	**1,15**	**0,45**	**7,3**	**39,3**	**0,021**	**0,009**		**3,45**	**0,3**
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94
	ИТОГО		11,84	8,54	43,05	293,95	0,494	1,587	31,11	88,53	4,06
	ВСЕГО		50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512	50,37	519,1	11,55

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/7,5	2,67	6	9,7	107	0,025	0,055	0,07	104,7	0,38
93	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,1	3,8	13,7	106,6	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		9,11	11,8	34,03	279,9	0,115	0,183	1,73	320,2	0,85
	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 растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
77	Суп картофельный с гренками с мясом говядины	150/20/20	7	2,4	8,2	87,6	0,05	0,07	4,5	47,6	0,48
282	Шницель рубленный из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
336	Капуста тушенная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56
	ИТОГО		22,25	16,24	67,86	504,3	0,274	0,234	29,6	178,45	5,49
	Полдник										
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89
400	Кисломолочный продукт	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	1,05
	Ужин										
236	Пудинг из творога	110/20	16	10,9	20,8	246	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98
351	Соус молочный	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	**Чай с молоком**	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Апельсин	100 г	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		19,01	14,77	43,67	387,75	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52
	ВСЕГО		52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91