

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9»

662159, г. Ачинск, Юго – Восточный район мкр, здание 25А, тел 83915127277, ОГРН 1152443000885ИНН / КПП 2443045822 / 244301001

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ «Д.с.№9»

М.В. Долгова

« 01 » _____ 2023

Приказ №3.1-ОД

Примерное цикличное меню

(составлено в соответствии с примерным цикличным меню
для муниципальных дошкольных учреждений города Ачинска
январь 2023г)

1. Листь Рецептуры блюд, взятых по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года
 Возраст детей от 1-3 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1	
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	0,05	0,06	0,07	108,1		0,68	
185	Каша рисовая мол. жид. с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01		28		0,24	
397	Каша на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7		0,41	
	ИТОГО		13,17	13,5	37,54	328	0,14	0,39	1,27	272,8		2,33	
	2 завтрак												
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30		0,3	
	Обед												
10	Салат из зел.гор.с раст маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65		0,3	
82	Суп картоф.с мак. изд. на кур.бул.	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71		0,77	
300	Припылята отварные	64	11,08	9,01		128,9	0,2	0,02	17,4			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	85	0,002	0,005	0,3	23,9		0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	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:		21,77	19,18	77,8	607,94	0,473	0,248	44,49	138,26		5,8	
	Полдник												
	Варен	40	1,28	1,12	32,04	140	0,016	0,01		3,2		0,2	
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180		0,15	
	ИТОГО		5,63	4,87	38,04	215	0,076	0,27	1,5	183,2		0,35	
	Ужин												
33	Свекла с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82		0,66	
с 1.06-31.10	или овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9		0,33	
263	Фрикадельки рыбные в смет.соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3		0,5	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6		0,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45		0,3	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8		0,19	
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2		2,1	
	ИТОГО		13,07	9,27	49,52	332,38	0,292	0,194	32,79	96,27		4,89	
	ВСЕГО		53,64	46,82	202,9	1483,22	0,981	1,102	80,05	690,53		13,37	

Примерное диетическое меню 2-ой день

Возраст детей от 1-3 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак		6									
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	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	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37	237	0,133	0,154	0,98	111,02	1,12	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	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	Рассолыник ломашний со сметаной	180/5	0,95	3,66	10,63	81,54	0,072	0,045	8,51	25,36	0,22	
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
126	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095	12,93	47,76	0,74	
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	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:		17,46	15,97	71,33	534,67	0,311	0,226	23,8	115,88	4,06	
	Подшик											
499	Пирожок с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		7,5	7,1	25,4	194,61	0,13	0,31	2,06	195,57	0,89	
	Ужин											
230	Вареники капустные с маслом	130/5	19,21	9,65	33,27	293	0,08	0,27	0,25	125	0,77	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		22,67	12,17	52,18	408	0,158	0,44	58,41	257,8	1,27	
	ВСЕГО		53,68	45,32	179,28	1374	0,732	1,13	85,25	680,27	7,34	

Примерное недельное меню 3-ий день

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва,		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		22		1
213	Яблоко	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		6,9		0,4
93	Суп молочный с макаронными издели.	150	4,3	3,9	14,12	109	0,07	0,015		0,68		121,21
397	Кисель на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14		1,2		114,7
	ИТОГО		13,76	15	34,67	329	0,165	0,35		1,88		264,81
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10		20
	Обед											
33	Свежela с раст. маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017		4,2		15,82
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01		4,4		9,9
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08		3,56		20,88
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08				10,6
336	Кануста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03		20,6		66,53
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005		0,3		23,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024				10,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6
	ИТОГО:		21,08	17,7	77,61	552,4	0,334	0,366		33,06		162,73
	Подливк											
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08		0,03		35,77
401	Раженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5		180
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34		1,53		215,77
	Ужин											
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1		37,6		47,17
165	Капша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021				4,47
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29		1,42		1,42		9,4
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009				3,45
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02		8,8		14,08
	ИТОГО		20,53	12,42	54,75	414,22	0,403	1,57		47,82		78,57
	ВСЕГО		66,3	52,8	193,8	1482,8	1,012	2,626		84,29		721,88

Примерное циклическое меню 4-ый день

Возраст детей от 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак		6										
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			4,7	0,31	
168	Каша ячневая вяз. мол.с масл.	130/5	2,87	4	18,5	117	0,05	0,026			24,38	0,52	
395	Кофейный напиток с мол.	150	2,34	2,4	10,63	70	0,03	0,113			94,3	0,1	
	ИТОГО:		6,44	10,19	36,44	255	0,166	0,154			123,38	0,93	
	2 завтрак												
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06		6	30	0,5	
	Обед												
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,44	1,7	56,1	0,013	0,029		1,67	29,7	0,47	
56	Борщ со свеж. кап. со сметаной	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	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 яблова	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005		0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016			7	0,78	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		44,21	4,6	0,4	
	ИТОГО:		30,49	12,71	63,57	495,8	0,27	0,347		56,64	128,0	6,41	
	Подзник												
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	150	13,27	23,75	2,66	277	0,08	0,54		0,26	110,8	2,71	
10	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006		2,2	4,3	0,13	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28				0,02	8	0,19	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009			3,45	0,3	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02		9,5	15,2	2,1	
	ИТОГО:		15,48	25,35	27,44	399	0,151	0,575		11,98	141,75	5,43	
	ВСЕГО		60,15	55,68	154,43	1354,41	0,72	1,363		72,21	598,3	13,7	

Примерное пижническое меню 5-ый день

Возраст детей от 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	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 пшеница мол.жид. с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017		10,27	0,71	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14		1,16	112	0,28
	ИТОГО:		6,89	10,01	35,83	261	0,155	0,172		1,16	126,97	1,3
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	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	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06		2,85	8,8	0,23
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01		4,4	9,9	0,33
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,74	97,02	0,162	0,052		4,19	27,41	1,46
287	Тертая из говядины с соусом смет.	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08		0,45	25,08	0,75
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088		14,53	29,6	0,81
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	69,3	0,072	0,032		0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,028	0,12		14	14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	4,6	0,4
	ИТОГО:		22	19,29	92	619,9	0,467	0,472		36,57	142,89	7,94
	Полдник											
459	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035		0,04	9,75	0,69
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5	180	0,15
	ИТОГО:		7,44	5,36	33,66	212,5	0,115	0,295		1,54	189,75	0,84
	Ужин											
	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01		4,4	9,9	0,33
с 1.06-31.10	Котлета рыбная	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01		4,4	9,9	0,33
10	Колбаса тушеная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04		0,18	15,3	0,44
336	Чай с лимоном	120	2,48	3,88	11,3	90,12	0,02	0,03		20,6	66,53	0,96
393	Хлеб пшеничный	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0,028	0,12		1,42	9,4	0,21
	Апельсин	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,04	0,031		52	29,8	0,2
	ИТОГО	108	0,9	0,2	8,1	40	0,158	1,661		83	145,43	2,87
	ВСЕГО		49,24	41,48	205,5	1386,93	0,895	2,6		122,27	605,04	12,95

Примерное пищевое меню 6-ой д/г.

Возраст детей от 1-3 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
213	Дйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
168	Каша гречневая молочная вязс	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052		8	2	
	маслом											
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2	
	ИТОГО:		11,46	10,8	29,05	255	0,155	0,245	0,98	124,3	3,1	
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Обед											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23	
86	Суп с домашней лапшой на кур.бульоне	180	2,46	0,59	10,35	56,7	0,03	0,08	2,86	23,38	0,45	
	Ужин											
300	Придята отварные	64	11,08	9,01		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84	
332	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,56	72,72	0,05	0,07	9,78	50,52	0,64	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		22,75	15,35	77,87	547,22	0,452	0,427	44,54	144,8	5,66	
	Полдник											
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,64	
401	Варениц	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО:		11,74	7,85	34,4	225,2	0,148	0,37	58,53	238,57	1,01	
	Ужин											
33	Свекла с растительным маслом или оinions свежие	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10	Терттели рыбные/соус сметанный 354	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
261		60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01	0,02	3,45	0,2	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	ИТОГО:		11,68	7,83	42,09	285,38	0,281	0,175	23,24	83,07	2,74	
	ВСЕГО:		57,63	41,83	183,41	1305,67	1,036	1,227	127,29	590,74	12,51	

Примерное циклическое меню 7-ой день.

Возраст детей от 1-3 лет

№ рен.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
	Хлеб с сыром	26/10	3,52	2,86	9,6	81		0,06	0,07	100	5,5		
7	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71		
215	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13		
10	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21		
393	ИТОГО:		17,45	27,66	20,61	403,5	0,1	0,606	3,95	224,5	8,55		
	2 завтрак												
	Сок ягодный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
399	Обед												
	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
	с 1.06-31.10	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
	Суп картофельный с рыбными	180	6,1	6,04	10,31	120,2	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9		
87	Фрикадельки в смет.соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92		
288	Капуста тушенная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96		
336	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	69,3	0,072	0,032	0,15	14	1,56		
383	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,028	0,012		4,6	0,4		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4		
	ИТОГО:		23,21	20,58	82,76	611,08	0,28	0,494	46,64	202,24	7,8		
	Полдник												
	Печенье	30	2,25	3,54	22,3	124	0,03	0,01		9	0,63		
458	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
401	ИТОГО:		6,6	7,29	28,3	199	0,09	0,27	1,5	189	0,78		
	Ужин												
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94		
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	155	2,77	4	17,53	117	0,09	0,02		13,4	0,8		
	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16		
400	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4		
	ИТОГО:		8,6	8,63	43,38	287,92	0,483	0,297	10,05	221,68	3,3		
	ВСЕГО:		55,86	64,16	175,05	1501,5	0,953	1,667	62,14	837,42	20,43		

Примерное пятидневное меню 8-ой группы

Возраст детей от 1-3 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамин В, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45		0,2
237	Заканка из творога с повидлом	130/20	20,2	13,9	19,7	321,1	0,06	0,33	0,31	191,5		0,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3		0,1
	ИТОГО		23,2	16,05	37,53	426,3	0,11	0,353	1,29	289,25		1,19
	2 завтрак											
399	Сем.перезимный	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20		0,6
	Обед											
11	Салат из кукурузы с раст. маслом	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4		0,23
85	Борщ из св.кап. с карт.со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8	0,029	0,03	7,4	32		0,83
282	Виточки из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	10,6	10,6		0,89
332	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,6	72,7	0,06	0,07	9,78	50,52		0,64
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9		0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	10,5	10,5		1,17
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02	4,6	4,6		0,4
	ИТОГО		17,2	15,9	72,8	507,4	0,263	0,249	21,68	140,52		5,1
	Полдник											
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7		0,64
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180		0,15
	ИТОГО		7,89	10,32	33,87	260	0,12	0,31	1,5	189,7		0,79
	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	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02	0,02	8		0,4
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			0,19
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6		0,06
	ИТОГО		7,75	6,88	56,9	329	0,183	0,21	12,02	127,2		2,32
	ВСЕГО		56,04	49,15	201,1	1522,7	0,676	1,122	36,49	746,67		9,4

Примерное циклическое меню 9-ый день

Возраст детей от 1-3 лет

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Затряк											
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2	69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
213	Динчо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
185	Каша манная молочная жид. 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	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		13,6	13,43	34,34	343,2	0,146	0,388	1,27	250,4	2,3	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
67	Шти из свежей капусты со сметаной	180/5	1,77	3,5	6,11	61	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56	
277	Гуляши из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15	
317	Макаронны отварные	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017	0,15	3,32	0,75	
383	Кнесьль	150	0,07	0,05	17,12	69,3	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,028	0,02		4,6	0,4	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4	
	ИТОГО		24,93	21,61	70,53	578,84	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86	
	Подлинк											
454	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
401	Продукт кисло-молоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,5	5,57	26,46	186	0,12	0,29	1,84	190,6	0,79	
	Ужин											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
247	Рыба тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,84	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01	8,8	3,45	0,2	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	35,51	14,08	1,94	
	ИТОГО		12,08	8,24	44,45	300,48	0,502	0,178	35,51	98,43	4,32	
	ВСЕГО		58,11	48,85	175,78	1408,52	1,026	1,074	54,88	636,45	12,27	

Примерное недельное меню 10-ый день

Возраст детей от 1-3 лет

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
6	Хлеб мясным	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31	
93	Суп мол.с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	109	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		7,88	9,68	32,06	247	0,115	0,043	1,66	220,2	0,78	
	2 завтрак											
399	Сок адыксовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Обед											
33	Салат из свежеты с раст. маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
77	Суп картофельный с гречками	180/20	2,19	2,3	9,9	70,02	0,07	0,088	5,45	57,4	0,59	
282	Шиндель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,2	0,03	20,6	66,53	0,96	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	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		17,58	16,19	69,62	495,02	0,484	0,262	34,95	198,15	5,93	
	Подшик											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89	
400	Кефир	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	130	18,9	13,7	19,4	283,4	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98	
351	Совс молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		20,23	15,2	37,49	379,4	0,109	0,406	57,49	248,7	1,43	
	ВСЕГО		53,43	48,5	166,15	1326,03	0,841	0,998	96,71	872,22	9,19	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет

Дни	Возраст детей 1-3 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Са	Fe	
1	53,64	46,82	202,9	1483,22	0,981	1,102	80,05	690,53	13,37	
2	53,68	45,32	179,28	1374	0,732	1,13	85,25	680,27	7,34	
3	66,3	52,8	193,8	1482,8	1,012	2,626	84,29	721,88	24,99	
4	60,15	55,68	154,43	1354,41	0,72	1,363	72,21	598,3	13,7	
5	49,24	41,48	205,5	1386,93	0,895	2,6	122,27	605,04	12,95	
6	57,63	41,83	183,41	1305,67	1,036	1,217	127,29	590,74	12,51	
7	55,86	64,16	175,05	1501,5	0,953	1,667	62,14	837,42	20,43	
8	56,04	49,15	201,1	1522,7	0,676	1,122	36,49	746,67	9,4	
9	58,11	48,85	175,78	1408,52	1,026	1,074	54,88	636,45	12,27	
10	53,43	48,5	166,15	1326,03	0,841	0,998	96,71	872,22	9,19	
Итого за 10 дней	564,08	494,59	1837,40	14145,78	8,87	14,90	821,58	6979,52	136,15	
Средняя дневная факт. норма	56,4	49,45	183,74	1414,57	0,88	1,49	82,15	697,95	13,61	