СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
администрации
Красногвардейского района
_____ Е.Н. Черняков
«___» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад с. Малобыково»
_____ Н.А. Воронкова
приказ № 39
от «12» августа 2024г.

Примерное десятидневное меню
(осенне-зимний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с. Малобыково»
Красногвардейского района Белгородской области
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2024 – 2025 учебный год

с. Малобыково
2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/17-с	*вермишель отварная/*яйцо*	130/40	9,0750	9,9250	38,2650	285,35	283,6900	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	*Батон с маслом/сыром*	40/05/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**6,2200**	**12,2000**	**36,9760**	**256,0800**	**113,0400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витам. из свеклы*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	*Борщ со сметаной*	200	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	*гуляш из говядины*	80	13,7820	12,7400	4,0350	195,3700	25,9000	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	*картофельное пюре*	120	2,6410	3,4460	16,8370	105,2800	49,1200	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	*Компот из с\ф*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**10,6180**	**11,8490**	**58,7240**	**329,9800**	**88,8185**	**4,6737**	**0,3806**	**0,3892**	**59,3600**
	Полдник										
8/38-с	*запеканка творожная*	110	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	*соус сметанный*	15	0,906	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	*какао*	200	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
			0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		**10,8400**	**4,9800**	**28,9300**	**244,4000**	**263,4000**	**0,8600**	**0,1891**	**0,7042**	**5,8700**
	Всего день первый		**28,0780**	**29,4290**	**134,4300**	**875,4600**	**481,2585**	**9,3212**	**0,8517**	**1,5824**	**78,3800**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша геркулесовая молочная*	200	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**11,8650**	**18,9500**	**59,5205**	**505,8600**	**282,0200**	**1,4835**	**0,1830**	**0,4040**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***кефир сахаром***	**150**	**5,1000**	**3,8000**	**13,3000**	**111,5000**	**162,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/22-с	*салат овощной*	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	*Суп с мясными фрикадельками*	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	*рыба тушеная*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*Пюре картофельное*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**37,0870**	**27,1180**	**92,0340**	**703,3300**	**211,2928**	**6,1713**	**0,5188**	**0,5655**	**45,1000**
	Полдник										
8/35-с	*блинчики*	80	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	*соус сметанный*	10	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	*Какао*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		**29,1700**	**32,9850**	**48,0900**	**362,3300**	**457,2200**	**1,1140**	**0,1899**	**0,7607**	**3,8450**
	Всего день второй		**83,2220**	**82,853**	**212,9445**	**1683,02**	**1112,5328**	**10,9688**	**0,9317**	**1,7802**	**61,8050**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	*Каша гречневая молочная*	200	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	*Батон с маслом и сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,5650**	**22,4250**	**72,3670**	**543,1100**	**385,0200**	**3,0185**	**0,3105**	**0,4740**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/20-с	*Салат из овощей*	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/3-с	*суп гороховый*	200	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	*Котлета мясная*	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	*каша пшенная*	120	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	*Кисель фрукт.-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**30,2490**	**24,9500**	**112,1670**	**712,6700**	**114,0928**	**6,8793**	**0,5360**	**0,4908**	**24,3300**
	Полдник										
8/43-с	*сырники с маслом и сахаром*	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	*чай на молоке*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**15,1160**	**16,4075**	**76,2945**	**517,7010**	**326,7050**	**1,8360**	**0,3833**	**0,6156**	**28,1400**
	Всего день третий		**61,3300**	**64,1825**	**270,6285**	**1818,4810**	**841,8178**	**13,9338**	**1,2698**	**1,6204**	**65,4900**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг
Неделя:первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	*Каша манная молочная*	200	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	*Батон с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,1150**	**19,0900**	**78,9620**	**517,2600**	**304,0200**	**1,7735**	**0,2440**	**0,6340**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***кофейный напиток***	**200**	**4,4480**	**3,7920**	**17,5320**	**128,1100**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/32-с	*капуста тушеная*	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/25-с	*Борщ*	200	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	*Плов с мясом курицы*	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	*компот*	200	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**32,6690**	**26,8060**	**107,3210**	**746,3200**	**124,6940**	**7,2967**	**0,5370**	**0,3698**	**42,2000**
	Полдник										
8/36-с	*суфле из печени*	80	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
	гречневый гарнир	120	6,9580	4,9350	34,11950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
2/47-с	*сок*	200	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		**36,6380**	**32,0550**	**72,4600**	**448,9900**	**360,4000**	**1,4710**	**0,6685**	**2,6010**	**2,2100**
	Всего день четвертый		**86,8700**	**81,7430**	**276,2750**	**1840,6800**	**805,1140**	**12,7412**	**1,4895**	**3,6548**	**57,2700**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница
Неделя:первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша рисовая молочная*	200	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	*Батон с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,7150**	**23,4600**	**75,8860**	**542,8800**	**399,1800**	**2,5075**	**0,3500**	**0,4540**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***фрукты***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/21-с	*Салат витаминный*	55	1,5100	2,0880	3,3800	38,0300	10,5500	0,3550	0,0520	0,0235	18,5000
6/26-с	*Суп пшенный*	200	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	*Жаркое по - домашнему*	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**36,5290**	**19,8800**	**94,7890**	**648,9700**	**111,1600**	**6,4310**	**0,6103**	**0,4440**	**68,0260**
	Полдник										
8/45-с	*оладьи со сметанным соусом*	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
1/7-с	*кофейный напиток*	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		**10,8410**	**13,6310**	**61,1520**	**412,6710**	**183,5700**	**2,2160**	**0,3419**	**0,4364**	**7,2900**
	Всего день пятый		**63,4850**	**57,2710**	**241,9270**	**1651,5210**	**712,9100**	**13,4545**	**1,3222**	**1,3644**	**83,3360**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	*Суп молочный с макарон изде*	200	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	*Батон с маслом и сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		**16,4150**	**23,1250**	**77,1210**	**564,6300**	**444,7300**	**1,7675**	**0,2655**	**0,5090**	**3,6700**
	Второй завтрак										
1/6-с	***Сок яблочный***	**150**	**0,7500**	**0,0000**	**13,6500**	**57,0000**	**10,5000**	**0,4500**	**0,0150**	**0,0150**	**3,0000**
	Обед										
5/47-с	*салат из зеленого горошка*	55	1,0450	4,8950	4,2350	65,4500	22,5500	0,3850	0,0110	0,0275	3,8500
6/23-с	*борщ со сметаной*	200	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	*котлета мясная*	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	*Гречневый гарнир*	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	*Кисель фруктово-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**31,5920**	**31,1450**	**100,7050**	**747,6300**	**114,8780**	**8,2904**	**0,5847**	**0,5373**	**27,7100**
	Полдник										
8/48-с	*печень тушеная икра кабачко*	50/30	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	*рис*	120	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	*какао*	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	печенье	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		**13,6250**	**12,4675**	**45,3335**	**359,1800**	**273,8550**	**2,0805**	**0,1705**	**0,5015**	**2,6000**
	Всего день шестой		**62,3820**	**66,7375**	**236,8095**	**1728,4400**	**843,9630**	**12,5884**	**1,0357**	**1,5628**	**36,9800**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша рисовая молочная*	200	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	*батон с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,2250**	**19,4600**	**71,2734**	**524,6600**	**285,5200**	**2,2735**	**0,2560**	**0,4220**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***фрукты***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/47-с	*Салат из свеклы*	60	1,0000	2,0560	5,9040	43,2600	23,0280	0,8449	0,0132	0,0248	6,0000
6/28-с	*суп пшенный*	200	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	*Рыба тушеная*	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	*Картофельное пюре*	120	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из с/ф*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,7100**	**24,2740**	**97,4980**	**665,9000**	**193,0208**	**6,4972**	**0,5149**	**0,5581**	**44,6650**
	Полдник										
8/37-с	*творожная запеканка*	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	*Какао*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*печенье*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**28,9170**	**32,8400**	**76,9660**	**467,9270**	**384,4900**	**1,5570**	**0,2260**	**0,7145**	**3,2300**
	Всего день седьмой		**75,3520**	**77,0740**	**266,7374**	**1754,4870**	**879,0308**	**12,5277**	**1,0369**	**1,7446**	**60,7550**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День:среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	*Каша манная молочная*	200	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	*Батон с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2700**	**22,1000**	**73,4700**	**532,4500**	**424,4400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/19-с	*икра кабачковая*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	*Борщ со сметанной*	200	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	*мясо отварное*	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	*рисовый гарнир*	130	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный на ден*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,8380**	**25,3760**	**100,0320**	**706,3100**	**94,7928**	**7,4153**	**0,4650**	**0,3885**	**38,1500**
	Полдник										
5/49-с	*блинчики со сметанным соусо*	80/10	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	31,0000	1,1870	0,0809	0,0641	14,9500
2/47-с	*кофейный напиток*	200	5,6000	5,0000	9,4000	116,0000	240,0000	0,1200	0,0800	0,3000	2,6000
2/47-с	*печенье*	20	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	
	Итого:		**7,9400**	**7,4300**	**32,3800**	**241,4000**	**279,4000**	**1,5770**	**0,1909**	**0,3731**	**17,5500**
	Всего день восьмой		**55,4480**	**55,2060**	**215,9820**	**1527,1600**	**817,6328**	**12,8798**	**0,9179**	**1,2406**	**63,8500**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша геркулесовая*	200	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	*Батон с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,4150**	**20,5600**	**75,8860**	**506,8800**	**299,1800**	**2,3975**	**0,3100**	**0,4240**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***кефир с сахаром***	**150**	**5,1000**	**3,8000**	**13,3000**	**111,5000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/47-с	*Салат витсминный*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	13,8000	0,3600	0,0120	0,0120	3,0000
6/24-с	*Суп гречневый*	200	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	*жаркое по-домашнему*	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	*Кисель фрукт. - ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**24,8840**	**22,7410**	**83,6690**	**572,1000**	**132,1780**	**5,2874**	**0,4291**	**0,5210**	**83,8600**
	Полдник										
8/46-с	*рыба тушеная с овощами*	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
2/47-с	*яйцо вареное*	40	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	*какао*	200	6,2050	5,4378	22,0735	170,9800	241,6150	0,6000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		**27,1930**	**25,6278**	**84,6475**	**577,5800**	**614,4150**	**1,9790**	**0,6466**	**2,5402**	**1,8100**
	Всего день девятый		**70,5920**	**72,7288**	**257,5025**	**1768,0600**	**1061,7730**	**11,8639**	**1,4257**	**3,5352**	**98,5300**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер цептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша пшенная молочная*	200	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2900**	**22,4250**	**73,9710**	**538,3800**	**386,7300**	**2,0125**	**0,3080**	**0,4340**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**0,9000**	**0,2000**	**8,1000**	**43,0000**	**34,0000**	**0,3000**	**0,0400**	**0,0300**	**60,0000**
	Обед										
2/47-с	*Помидор соленый*	55	0,9350	0,1100	4,4000	29,7000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
6/29-с	*чуп гороховый*	200	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	*биточки мясные*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*макароы*	130	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	9,8800	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**40,1010**	**24,0410**	**84,3790**	**661,5900**	**132,8968**	**5,1513**	**0,4912**	**0,4709**	**38,9000**
	Полдник										
8/41-с	*сырники со сметанным соусом*	100/10	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	*какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**14,9450**	**16,4795**	**62,9335**	**468,7000**	**378,0550**	**1,4105**	**0,2420**	**0,5435**	**3,9000**
	Всего день десятый		**71,2360**	**63,1455**	**229,3835**	**1711,6700**	**931,6818**	**8,8743**	**1,0812**	**1,4784**	**105,8200**

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

сезон :весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		28,0780	29,4290	134,4300	875,4600	481,2585	9,3212	0,8517	1,5824	78,3800
День второй		83,2220	82,853	212,9445	1683,02	1112,5328	10,9688	0,9317	1,7802	61,8050
День третий		61,3300	64,1825	270,6285	1818,4810	841,8178	13,9338	1,2698	1,6204	65,4900
День четвертый		86,8700	81,7430	276,2750	1840,6800	805,1140	12,7412	1,4895	3,6548	57,2700
День пятый		63,4850	57,2710	241,9270	1651,5210	712,9100	13,4545	1,3222	1,3644	83,3360
День шестой		62,3820	66,7375	236,8095	1728,4400	843,9630	12,5884	1,0357	1,5628	36,9800
День седьмой		75,3520	77,0740	266,7374	1754,4870	879,0308	12,5277	1,0369	1,7446	60,7550
День восьмой		55,4480	55,2060	215,9820	1527,1600	817,6328	12,8798	0,9179	1,2406	63,8500
День девятый		70,5920	72,7288	257,5025	1768,0600	1061,7730	11,8639	1,4257	3,5352	98,5300
День десятый		71,2360	63,1455	229,3835	1711,6700	931,6818	8,8743	1,0812	1,4784	105,8200
Итого:		574,7730	567,5173	2129,6754	14675,9590	7375,1817	119,1538	11,3623	19,5638	712,2160
В день:		57,4773	56,7517	212,9675	1467,5959	737,5182	11,9154	1,1362	1,9564	71,2216

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования
администрации
Красногвардейского района
_____ Е.Н. Черняков
«___» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад с. Малобыково»»
_____ Н.А. Воронкова
приказ №_____
от «___» _____2024г

Примерное десятидневное меню
(весенне – летний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад с. Малобыково»
Красногвардейского района Белгородской области
с 10,5 (12) часовым режимом функционирования
на 2024 – 2025 учебный год

с.Малобыково
2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/17-с	*вермишель отв.,яйцо*	130/40	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
30/8/8	*Батон с маслом/сыром*	40/5/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*какао*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		**6,2200**	**12,2000**	**48,6260**	**667,93**	**112,8000**	**1,2760**	**0,1980**	**0,7520**	**5,7500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат из свежих овощей*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	*Борщ со сметаной*	200	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
7/36с	*гуляш из говядины*	80	13,7820	12,7400	4,0350	195,3700	25,9000	1,3285	0,0694	1,1301	1,3800
3/8с	*рисовый гарнир*	120	2,6410	3,4460	16,8370	105,2800	49,1200	0,8510	0,1188	0,1109	18,1900
1/5-с	*сок*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	60	4,1400	0,7200	25,4400	101,4000	0,1620	0,1449	0,1140	0,0540	0,0000
	Итого:		**12,3430**	**12,1490**	**69,3240**	**672,8800**	**88,8860**	**2,3301**	**0,2605**	**0,2338**	**57,9800**
	Полдник										
8/38-с	*запеканка творожная*	110	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
2/47-с	*соус сметанный*	15	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
2/47-с	*чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0600	0,0000
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
			0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		**2,3400**	**2,4300**	**22,9800**	**361,2300**	**8,4000**	**0,2700**	**0,0300**	**0,0090**	**0,0000**
	Всего день первый		**21,3030**	**27,1790**	**150,7300**	**1747,04**	**226,0860**	**6,0761**	**0,5285**	**1,0348**	**73,7300**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша геркулесовая молочная*	200	9,4950	9,2800	27,4330	224,7700	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	*Батон с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,415**	**18,5800**	**64,4090**	**444,8500**	**282,0200**	**1,4835**	**0,1830**	**0,4040**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***кефир с сахаром***	**150**	**5,1000**	**3,8000**	**13,3000**	**111,5000**	**162,0000**	**0,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/44-с	*Салат овощной*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	*Суп с мясными фрикадельками*	180/20	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	*Рыба тушеная*	70	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*картофельное пюре*	130	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	*сок*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**37,7560**	**27,8830**	**91,3330**	**705,9400**	**143,2908**	**6,6242**	**0,4953**	**0,4603**	**28,3800**
	Полдник										
8/35-с	*блинчики*	80	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	*соус сметанный*	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	*какао*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**6,9780**	**7,5850**	**47,0120**	**561,89**	**268,2900**	**1,2140**	**0,1899**	**0,7632**	**3,8450**
	Всего день второй		**62,1170**	**58,1230**	**212,2740**	**1815,0800**	**908,6508**	**9,0237**	**0,9082**	**1,6775**	**45,0850**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	*Каша гречневая молочная*	200	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	*Батон с масломи сыром*	40/5/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,5650**	**22,4250**	**72,3670**	**543,1100**	**385,0200**	**3,0185**	**0,3105**	**0,4740**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/43-с	*Салат из огурцов*	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/3-с	*суп гороховый*	200	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	*Котлета мясная*	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	*каша пгенная*	120	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	*Кисель фрукт.-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**29,9790**	**25,9440**	**107,4560**	**703,4300**	**113,4208**	**6,8262**	**0,5190**	**0,4718**	**27,3300**
	Полдник										
8/37-с	*сырники с маслом и сахаром*	100	15,4680	20,3370	26,4600	187,2400	100,4200	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	*чай на молоке*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**21,4885**	**5,4375**	**22,0735**	**358,2200**	**241,6150**	**1,8360**	**0,3833**	**0,6156**	**28,1400**
	Всего день третий		**67,4325**	**54,2065**	**211,6965**	**1649,7600**	**756,0558**	**13,8807**	**1,2528**	**1,6014**	**68,4900**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	*Каша манная молочная*	200	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	*Батон с маслом*	40/5	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,1150**	**19,0900**	**78,9620**	**517,2600**	**304,0200**	**1,7735**	**0,2440**	**0,6340**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***кофейный напиток***	**200**	**4,4480**	**3,7920**	**17,5320**	**128,1100**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/45-с	*Салат из овощей*	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/32-с	*борщ*	200	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	*Плов с мясом курицы*	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	*сок*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**32,2140**	**26,8360**	**103,4920**	**729,3500**	**109,8520**	**7,3556**	**0,5460**	**0,3558**	**28,4500**
	Полдник										
8/36-с	*суфле из печени*	80	16,5800	7,5000	21,9300	198,1700	16,9000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
3/47-с	*гречневый гарнир*	120	6,9580	4,9350	34,1950	205,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
2/47-с	*напиток лимонный*	200	0,2200	0,1100	29,0100	84,8600	5,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		**2,5600**	**2,5400**	**51,9900**	**210,2600**	**14,1000**	**1,4710**	**0,6685**	**2,6010**	**2,2100**
	Всего день четвертый		**79,457**	**81,7730**	**272,4460**	**1823,7100**	**443,9720**	**12,8001**	**1,4985**	**3,6408**	**43,5200**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша рисовая молочная*	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	*Батон с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**21,9200**	**28,8975**	**85,9835**	**668,3800**	**640,5550**	**2,5075**	**0,3500**	**0,4540**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/18-с	*Салат витаминный*	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/26-с	*Суп пшенный*	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	*Жаркое по - домашнему*	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	*сок*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**35,6040**	**19,8700**	**93,8340**	**640,9200**	**112,9280**	**6,5239**	**0,5873**	**0,4435**	**59,2760**
	Полдник										
8/44-с	*оладьи со сметанным соусом*	80/10	7,9770	22,7500	31,1200	189,2900	146,3000	1,4440	0,2835	0,2720	0,5900
1/7-с	*чай с сахаром*	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		**10,7770**	**2,5000**	**35,8200**	**58,0000**	**120,0000**	**1,5040**	**0,3235**	**0,4220**	**1,8900**
	Всего день пятый		**68,7010**	**51,5675**	**225,7375**	**1414,3000**	**892,4830**	**12,8354**	**1,2808**	**1,3495**	**69,1860**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	*Суп молочный с макарон изд*	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	*Бутерброд с маслом и сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		**16,4150**	**23,1250**	**77,1210**	**564,6300**	**444,7300**	**1,7675**	**0,2655**	**0,5090**	**3,6700**
	Второй завтрак										
1/6-с	***Сок яблочный***	**150**	**0,7500**	**0,0000**	**13,6500**	**57,0000**	**10,5000**	**0,4500**	**0,0150**	**0,0150**	**3,0000**
	Обед										
5/44-с	*Салат из овощей*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/23-с	*борщ со сметаной*	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	*Котлета мясная*	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	*Гречневый гарнир*	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	*Кисель фруктово-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**31,0750**	**29,3430**	**98,2940**	**720,1900**	**99,4160**	**8,3403**	**0,6073**	**0,5290**	**35,8600**
	Полдник										
7/40-с	*суфле из печени*	80	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	*рис, икра кабачковая*	100/50	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	*какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	*Печенье*	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Хлеб пшеничный	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	Итого:		**14,8630**	**18,7205**	**83,0355**	**558,9600**	**325,0650**	**3,1595**	**0,2970**	**0,4765**	**46,0000**
	Всего день шестой		**63,1030**	**71,1885**	**272,1005**	**1900,7800**	**879,7110**	**13,7173**	**1,1848**	**1,5295**	**88,5300**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша сборная молочная*	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	*Батон с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,2250**	**19,4600**	**71,2734**	**524,6600**	**285,5200**	**2,2735**	**0,2560**	**0,4220**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***фрукты***	**200**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/43-с	*Салат из совощей*	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/28-с	*Суп пшенный с курицей*	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	*Рыба тушеная*	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	*Картофельное пюре*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*сок*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,2200**	**24,2710**	**93,9190**	**650,3700**	**199,9608**	**6,0252**	**0,5207**	**0,5563**	**44,6650**
	Полдник										
8/37-с	*творожная запеканка*	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	*Какао*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*Печенье*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**28,9170**	**32,8400**	**76,9660**	**467,9270**	**384,4900**	**1,5570**	**0,2260**	**0,7145**	**3,2300**
	Всего день седьмой		**74,8620**	**77,0710**	**263,1584**	**1738,9570**	**885,9708**	**12,0557**	**1,0427**	**1,7428**	**60,7550**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День:среда
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	*Каша манная молочная*	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	*Батон с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2700**	**22,1000**	**73,4700**	**532,4500**	**424,4400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витаминный*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	*Борщ со сметаной*	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	*мясо отварное*	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	*рисовый гарнир*	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	*сок*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,8380**	**25,3760**	**100,0320**	**706,3100**	**94,7928**	**7,4153**	**0,4650**	**0,3885**	**38,1500**
	Полдник										
8/45-с	*Блинчики со сметанным соус*	100/10	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
2/47-с	*коф. напиток*	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		**10,8410**	**13,6310**	**61,1520**	**412,6710**	**183,5700**	**2,2160**	**0,3419**	**0,4364**	**7,2900**
	Всего день восьмой		**58,3490**	**61,4070**	**244,7540**	**1698,4310**	**721,8028**	**13,5188**	**1,0689**	**1,3039**	**53,5900**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша геркулесовая молочная*	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	*Батон с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,4150**	**20,5600**	**75,8860**	**506,8800**	**299,1800**	**2,3975**	**0,3100**	**0,4240**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***кефир с сахаром***	**150**	**5,1000**	**3,8000**	**13,3000**	**111,5000**	**162,0000**	**0,2000**	**0,4000**	**0,0400**	**3,1500**
	Обед										
5/44-с	*Салат витаминный*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	*Суп гречневый*	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	*жаркое по-домашнему*	200	12,3800	13,6300	12,0000	221,2500	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	*Кисель фрукт. - ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**21,9660**	**24,1830**	**78,8790**	**544,9300**	**125,4660**	**5,3623**	**0,4507**	**0,5282**	**92,8600**
	Полдник										
8/46-с	*рыба тушеная с овощами*	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
	яйцо вареное	40	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	*напиток лимонный*	200	0,2200	0,0110	29,0100	84,8600	5,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	*Печенье*	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		**16,8580**	**15,9510**	**96,7140**	**445,0600**	**175,5000**	**1,6390**	**1,1566**	**4,7502**	**2,3300**
	Всего день девятый		**57,3390**	**64,4940**	**264,7790**	**1608,3700**	**762,1460**	**9,5988**	**2,3173**	**5,7424**	**101,2000**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 л

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша пшенная молочная*	200	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	*батон с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2900**	**22,4250**	**73,9710**	**538,3800**	**386,7300**	**2,0125**	**0,3080**	**0,4340**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**34,0000**	**0,3000**	**0,0400**	**0,0300**	**60,0000**
	Обед										
5/20-с	*Салат из овощей*	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/29-с	*Суп гороховый*	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	*биточки мясные*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*макароны*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*сок*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**29,3410**	**21,3890**	**103,2250**	**655,9900**	**217,7928**	**5,5773**	**0,5272**	**0,5129**	**41,9000**
	Полдник										
8/41-с	*Оладьи со сметанным соусо*	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	*Какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**14,9450**	**16,4795**	**62,9335**	**468,7000**	**378,0550**	**1,4105**	**0,2420**	**0,5435**	**3,9000**
	Всего день десятый		**59,9760**	**60,5935**	**250,2295**	**1710,0700**	**1016,5778**	**9,3003**	**1,1172**	**1,5204**	**108,8200**

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

сезон :весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		21,3030	27,1790	150,7300	1747,04	226,0860	6,0761	0,5285	1,0348	73,7300
День второй		62,1170	58,1230	212,2740	1815,0800	908,6508	9,0237	0,9082	1,6775	45,0850
День третий		67,4325	54,2065	211,6965	1649,7600	756,0558	13,8807	1,2528	1,6014	68,4900
День четвертый		79,457	81,7730	272,4460	1823,7100	443,9720	12,8001	1,4985	3,6408	43,5200
День пятый		68,7010	51,5675	225,7375	1414,3000	892,4830	12,8354	1,2808	1,3495	69,1860
День шестой		63,1030	71,1885	272,1005	1900,7800	879,7110	13,7173	1,1848	1,5295	88,5300
День седьмой		74,8620	77,0710	263,1584	1738,9570	885,9708	12,0557	1,0427	1,7428	60,7550
День восьмой		58,3490	61,4070	244,7540	1698,4310	721,8028	13,5188	1,0689	1,3039	53,5900
День девятый		57,3390	64,4940	264,7790	1608,3700	762,1460	9,5988	2,3173	5,7424	101,2000
День десятый		59,9760	60,5935	250,2295	1710,0700	1016,5778	9,3003	1,1172	1,5204	108,8200
Итого:		465,7500	525,8300	2095,4594	13535,7480	7493,4560	112,8071	12,1997	21,1430	712,9060
В день:		46,5750	52,5830	209,5459	1353,5748	749,3456	11,2807	1,2200	2,1143	71,2906