

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 общеразвивающей направленности» города Можги

Согласовано:

ст.м/с _____ Берёзкина Л.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №17

_____ Т.В.Михайлова

Примерное цикличное меню на 10 дней

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: понедельник (первый день)

№ рец	Стр	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
124	230	Удм.	Макаронные изделия отварные с маслом	130	150	(4,76) 5,54	(3,66) 4,22	(22,85) 26,37	(143,42)165,48	-
			Икра кабачковая	40	50	(0,5) 0,6	(3,5) 4,2	(3,5) 4,2	(48,5) 58,2	
3	70	Удм.	Батон с маслом сливочным	24	32	(1,47) 1,96	(4,53) 6,04	(8,77) 11,7	(81,6) 108,8	
262	392	Удм.	Чай с лимоном	150	180	(0,07) 0,12	(0,01) 0,02	(7,1) 10,20	(29) 41	(1,42)2,83
			Итого:	344	412	(6,8) 8,22	(11,7) 14,48	(42,22)52,47	(302,52)373,48	(1,42) 2,83
			2-ой завтрак							
268	399	Удм.	Сок фруктово-ягодный	100	130	(0,5) 0,65		(10,1)13,13	(42,67) 55,47	(2,0)2,6
			обед							
62	139	Удм.	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	200	(3,5) 4,94	(4,34) 6,38	(11,50) 14,94	(99,15) 138,6	(5,7)7,6
228	352	Удм.	Капуста тушённая	130	180	(2,69) 3,73	(4,21) 5,83	(12,26)16,97	(97,5) 135,0	(22,31)30,89
181	302	Удм.	Котлета из говядины (биточки, тефтели, шницели)	50	70	(7,03) 9,84	(5,73) 8,02	(5,11) 7,16	(99,38) 139,13	(0,58)0,81
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33)0,44	(0,02)0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114,0	(0,3)0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0) 69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(70,0) 105,0	
			Итого:	540	735	(17,91) 25,16	(14,96) 21,18	(74,21) 101,94	(503,53) 701,06	(28,89)39,7
			Уплотненный полдник							
106	203	Удм.	Каша рисовая на молоке с сахаром и маслом	160	210	(2,33) 3,05	(4,22) 5,54	(28,96) 38,01	(160,96) 211,26	
264	395	Удм.	Кофейный напиток с молоком	150	200	(2,34) 2,85	(2,00) 2,41	(10,63) 14,36	(70,0) 91,0	(0,98)1,3
			Хлеб пшеничный	15	30	(1,19)2,38	(0,15)0,30	(7,25)14,5	(35)70	
			пряник (печенье)	30	30	2,76	9,3	22,5	161,1	
			Итого:	355	470	(8,62) 11,04	(15,67) 17,55	(69,34) 89,37	(427,06) 533,36	(0,98)1,3
			Итого за весь период дневного пребывания:	1 339	1 747	(33,83) 45,07	(42,33) 53,21	(195,87) 256,91	(1275,78) 1663,37	(33,29)46,43
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51- 60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: вторник (второй день)

№ рец	Стр	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
106	203	Удм.	Каша манная молочная с сахаром и маслом	160	200	(3,46) 4,24	(3,95) 4,94	(27,84) 34,8	(160,96) 201,2	
1	68	Удм.	Батон с маслом сливочным	30	35	(1,95) 2,44	(6,02) 7,23	(17,21) 19,87	(130,4) 153,0	
266	397	Удм.	Какао с молоком	160	200	(3,36) 4,08	(2,90) 3,54	(13,82) 17,58	(94,93) 118,89	(1,28)1,59
			Итого:	350	435	(8,77) 10,76	(12,87) 15,71	(58,87) 72,25	(386,29) 473,09	(1,28)1,59
			2-ой завтрак							
268	398	Удм.	Сок фруктово-ягодный	100	150	(0,5) 0,75	(0,2) 0,3	(11,4) 15,33	(50) 75	(7,4)11,1
			обед							
53	127	Удм.	Борщ с картофелем со сметаной	150	200	(4,17)5,41	(3,58) 4,75	(9,85) 13,1	(94,05) 123,8	(6,03)8,04
216	340	Удм.	Картофельное пюре	100	150	(2,04) 3,06	(3,2) 4,8	(13,63) 20,45	(92) 138	(12,11)18,17
163	278	Удм.	Биточки рыбные (котлеты, фрикадельки тефтели)	70	80	(6,83) 7,8	(3,81) 4,35	(24,8) 28,3	(99,75) 114,0	(0,37)0,42
13	83		Салат из белокочанной капусты	40	60	(0,45) 0,68	(1,3) 1,95	(2,51) 3,76	(24,16) 36,24	(6,84)10,26
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114,0	(0,3) 0,4
			Хлеб ржаной	25	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0) 69,33	
			Хлеб пшеничный	15	30	(1,09) 2,37	(0,2) 0,3	(7,25) 14,49	(35,5) 71,0	
			Итого:	550	760	(16,89) 22,4	(12,47) 16,65	(88,88) 121,22	(482,96) 666,37	(25,65)37,29
			Уплотненный полдник							
141	250	Удм.	Вареники ленивые	130	150	(17,82) 20,56	(15,78) 18,21	(18,42) 21,25	(288,0) 332,31	(0,24) 0,28
238	363	Удм.	Соус молочный сладкий	50	50	(0,97) 0,97	(2,26) 2,26	(6,63) 6,63	(51,0) 51,0	(0,17)0,17
269	401	Удм.	Молоко кипяченое	150	200	(4,58) 6,09	(4,08) 5,42	(7,58) 10,08	(85) 113,33	(2,05) 2,73
		Удм.	хлеб	15	30	(1,09)2,18	(0,2)0,4	(7,25)14,5	(35,5) 71,0	
248	374	Удм.	бананы	100	100	(1,5)1,5	(0,5)0,5	(21,0)21,0	(95,0) 95,0	(10,0)10,0
			Итого:	445	530	(25,96) 31,3	(22,82) 26,79	(60,88) 73,46	(554,5) 662,64	(12,46) 13,18
			Итого за весь период дневного пребывания:	1 445	1 875	(52,12) 65,21	(48,36) 59,45	(220,03) 282,26	(1473,75)1 877,1	46,79)63,16
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51- 60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: среда (третий день)

№ рец	Стр	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
106	203	Удм.	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	160	200	(4,27) 5,34	(4,85) 6,06	(29,31) 36,64	(178,08) 222,6	
1	68	Удм.	батон с маслом сливочным	30	35	(1,95) 2,44	(6,02) 7,23	(17,21) 19,87	(130,4) 153,0	
264	395	Удм.	Кофейный напиток с молоком	160	180	(2,5) 3,17	(2,13) 2,68	(11,34) 15,96	(74,67) 101,11	(1,05)1,3
			Итого:	350,0	415,0	(8,72) 10,95	(13,0) 15,97	(57,86) 72,47	(383,15) 476,71	(1,05) 1,3
			2-ой завтрак							
267	398	Удм.	Напиток из плодов шиповника	100	130	(0,34) 0,51	(0,14)0,21	(9,49) 14,23	(40,67) 61,0	(50,0)75,0
			обед							
64	141	Удм.	Суп с домашней лапшой	150	200	(2,46) 3,26	(1,85) 2,46	(10,91) 14,54	(70,05) 93,4	(5,24) 6,98
218	342	Удм.	Морковное пюре	100	130	(1,64) 2,13	(0,67) 0,87	(8,04) 10,45	(48) 62,4	(3,36)4,37
207	330	Удм.	Кнели куриные с рисом	60	80	(12,59) 17,03	(10,29) 14,14	(3,52) 5,30	(157) 217	(0,02)0,03
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114,0	(0,3) 0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0)69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(71,0) 105,0	
			Итого:	520	695	(21,38) 29,07	(13,49) 18,42	(67,81) 93,16	(483,55) 661,13	(8,92)11,78
			Уплотненный полдник							
279	417	Удм.	Пирожки печеные с мясом, луком	70	90	(9,96) 12,81	(7,26) 9,33	(23,741) 30,53	(200,67) 258,00	(0,08) 0,11
269	401	Удм.	Молоко кипяченое	150	200	(4,58) 6,09	(4,08) 5,42	(7,58) 12,09	(85) 113,33	(2,05) 2,73
248	374		Яблоко	100	100	(0,40)0,40	(0,40) 0,40	(9,8) 9,8	(44,0) 44,0	(10,0)10,0
			Итого:	320	390	(16,32) 19,13	(8,9) 10,56	(77,89)84,95	(456,0) 510,0	(12,13) 12,84
			Итого за весь период дневного пребывания:	1290	1630	(46,76) 59,66	(35,53) 45,16	(213,05) 264,81	(1363,37) 1708,84	(72,1)100,92
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51- 60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: четверг (четвертый день)

№ рец	Стр	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
68	147	Удм	суп молочный с макаронными изделиями	160	180	(4,61) 5,76	(4,18) 5,22	(15,07) 18,84	(116,16) 130,68	(0,74)0,92
1	68	Удм.	Батон с маслом сливочным	24	32	(1,48) 1,97	(4,53) 6,04	(8,77) 11,7	(81,6) 108,8	
6	73	удм	Сыр порционный	16	20	(3,71) 4,64	(4,73) 5,91		(57,6) 72,0	(0,12)0,15
266	397	Удм.	Какао с молоком	150	180	(3,15) 3,67	(2,72) 3,19	(12,96) 15,82	(89,0) 107	(1,20)1,43
			Итого:	350	412	(12,95) 16,45	(16,16) 20,71	(36,8) 48,12	(344,36)418,48	(2,06)2,66
			2-ой завтрак							
268	399	Удм.	Сок фруктовый	100	130	(0,5) 0,65	(0,2) 0,3	(11,4) 14,82	(50) 65	(7,4)11,1
			Обед							
63	140	Удм.	Пуштыёшyd	150	200	(3,45) 4,6	(2,4) 3,2	(7,35) 9,8	(64,5) 86,0	(7,2)9,6
208	332	Удм.	Каша гречневая	100	150	(7,67) 10,62	(4,42) 6,12	(41,08)56,88	(208,0) 288,0	
189	310	Удм .	Фрикадельки мясные в соусе	60	80	(9,78) 12,98	(9,85) 13,1	(8,96) 11,92	(164) 218,0	(0,53)0,69
13	83	Удм.	Салат из белокочанной капусты	40	60	(0,45) 0,68	(1,3) 1,95	(2,51) 3,76	(24,16) 36,24	(6,84)10,26
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114,0	(0,03) 0,04
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(51,75) 69,	
			Хлеб пшеничный	15	30	(1,19) 2,37	(0,2) 0,3	(7,25) 14,49	(35,5)71,0	
			Итого:	545	760	(24,85) 34,33	(18,55) 25,17	(97,99) 137,97	(633,41) 882,24	(14,6) 20,59
			Уплотненный полдник							
142	251	Удм.	Сырники из творога	100	130	(18,69) 24,30	(12,67) 16,47	(11,40) 14,82	(234,0) 304,2	(0,25)0,33
		Удм.	повидло	20	30		-	(13,2) 19,8	(52,8) 79,2	
269	401	Удм.	Молоко кипяченое	150	200	(4,58) 6,11	(4,08) 5,44	(7,58) 10,11	(85) 113,33	(2,05)2,73
			Печенье	30	30	2,76	9,3	16,56	161,1	
			Итого:	300	390,0	(25,94) 32,54	(26,04) 30,65	(48,1) 60,25	(530,9) 646,5	(2,3)3,06
			Итого за весь период дневного пребывания:	1295,0	1692	(64,24) 83,97	(60,95) 76,83	(194,29) 261,16	(1558,67) 2012,22	(26,36)37,4 1
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51- 60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: пятница (пятый день)

№ рец	Стр	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
106	203	Удм	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	160	200	(4,35) 5,38	(4,35) 5,44	(29,88) 39,84	(140,1) 168,8	
1	68	Удм.	Булка с маслом сливочным (сыром)	30	40	(1,85) 2,46	(5,66) 7,55	(10,96) 14,62	(102) 136	
266	397	Удм.	Кофейный напиток с молоком	160	200	(2,29) 2,94	(1,56) 1,99	(16,53) 20,92	(89,6) 113,33	(098) 1,17
			Итого:	350	440	(8,49) 10,78	(11,57) 14,98	(57,37) 75,38	(331,7) 418,13	(0,98)1,17
			2-ой завтрак							
248	374	Удм.	груша	100	100	(0,4) 0,4	(0,3)0,3	(10,3) 10,3	(46)46	(5,0)5,0
			Итого:							
			обед							
62	139	Пер	Суп картофельный с крупой со сметаной	150	200	(1,67) 2,23	(1,96)2,61	(9,84) 13,12	(63,75) 85,0	(4,95)6,6
176	296	Удм.	Жаркое по-домашнему	150	200	(5,63) 7,5	(3,98) 5,3	(11,0) 14,66	(170) 227	(6,13)8,17
13	83	Удм	Салат из свежей капусты	40	60	(0,56) 0,84	(2,03) 3,05	(3,46) 5,19	(34)51,0	(13,98) 20,97
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,2) 0,2	(20,82) 27,76	(85,5) 114,0	(0,3) 0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0) 69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(70,0) 105,0	
			Итого:	550	745	(12,55) 17,22	(8,83) 12,09	(69,34) 95,84	(475,25) 651,33	(25,36)36,14
			Уплотненный полдник							
295	439	Удм.	Кекс «Столичный» (коржик молочный)	50	75	(3,17) 4,57	(9,61) 13,84	(29,32) 42,44	(216,67) 312,0	
23	93	Удм.	Салат из моркови с курагой	100	130	(1,47) 1,91	(0,11) 0,14	(14,34) 18,64	(64,2) 83,46	(4,57) 5,94
261	391	Удм.	Чай с сахаром	150	200	(0,04) 0,06	(0,01) 0,02	(6,99) 9,99	(28) 40	(0,03)0,04
			Итого:	300,0	405,0	(4,68) 6,54	(9,73) 14,0	(50,65) 71,07	(308,87) 435,46	(4,6) 5,98
			Итого за весь период дневного пребывания:	1300	1690	(26,12) 34,94	(30,43) 41,37	(187,66) 252,59	(1161,82) 1550,92	(35,94)48,29
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51-60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

День: понедельник (шестой день)

№ рец	Стр .	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
172	196	Пер .	Суп с макаронными изделиями	150	180	(1,8) 2,37	(3,7) 4,48	(2,07) 2,62	(48,76) 60,36	(1,05)1,2
1	68	Удм.	Батон с маслом сливочным	24	32	(1,48) 1,97	(4,53) 6,04	(8,77) 11,7	(81,6) 108,8	
			Сыр порционный	16	20	(3,7) 4,64	(4,74) 5,92		(57,6) 72,0	(0,11)0,14
261	391	Удм.	Чай с сахаром	150	180	(0,04) 0,06	(0,01) 0,02	(7,46) 9,99	(29,87) 40	0,03
			Итого:	340	412	(7,48) 9,6	(12,53) 16,1	(17,83) 24,31	(214,84) 279,76	(1,19)1,37
			2-ой завтрак							
268	399	Удм.	Сок фруктовый	100	130	(0,5) 0,65	-	(10,1) 13,13	(42,22) 55,47	(2,0) 2,6
			обед							
60	136	Удм.	Рассольник ленинградский	150	200	(3,08) 4,09	(4,78) 6,21	(11,39) 15,1	(100,7) 132,6	(4,53)6,04
120	226	Удм.	гороховое пюре	120	150	(10,39) 12,99	(5,22) 6,53	(26,69) 33,36	(194,29) 242,86	
187	308	Удм.	Тефтели мясные	60	80	(8,87) 11,78	(9,93) 12,91	(11,71) 14,9	(171,0) 223,0	(0,65)1,13
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114	(0,3)0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0) 69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(70,0) 105,0	
			Итого:	540	715	(29,78) 39,16	(25,37) 32,79	(85,7) 113,57	(688,69) 905,39	(5,48) 7,57
			Уплотненный полдник							
106	203	Удм.	Каша ячневая с сахаром и маслом	150	200	(3,09) 4,12	(3,8) 5,06	(24,5) 32,66	(144,38) 192,5	
266	397	Удм.	Какао с молоком	150	200	(3,15) 4,08	(2,72) 3,54	(12,96) 17,58	(89,0) 118,89	(1,2)1,59
		.	Сухарик (сушка, баранка)	15	20	(1,29) 1,72	(1,71) 2,28	(10,01) 13,34	(60,9) 81,2	
			груши	100	100	(0,4) 0,4	(0,3)0,3	(10,3)10,3	(46)46	(5,0)5,0
			Итого:	415	520	(7,93)10,32	(8,53) 11,18	(57,77) 73,88	(340,28) 438,59	(6,2)6,59
			Итого за весь период дневного пребывания:	1395	1777	(45,69) 59,73	(46,43) 60,07	(171,4) 224,89	(1286,03) 1679,21	(14,87)18,13
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51- 60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25- 45)42,5-50

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: вторник (седьмой день)

№ рец	Стр.	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
69	148	Удм .	Суп молочный с крупой	160	190	(3,86) 4,58	(4,06) 4,83	(13,47) 16,0	(105,92) 125,78	(0,74)0,87
1	68	Удм.	Батон с маслом сливочным (сыром)	30	32	(1,84) 1,96	(5,66) 6,04	(10,97) 11,7	(102) 108,8	
264	395	Удм.	Кофейный напиток с молоком	160	180	(2,5) 2,85	(2,13) 2,41	(11,34) 14,36	(70,0) 91,0	(0,98)1,17
			Итого:	350	402	(8,28) 10,74	(10,99) 14,39	(32,84) 43,98	(263,2) 348,6	(1,72)2,04
			2-ой завтрак							
268	399	Удм.	Сок фруктовый	100	130	(0,5) 0,65	-	(10,1) 13,13	(42,22) 55,47	(2,0)2,6
			обед							
52	127	Удм.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	(3,05)4,05	(4,7) 6,11	(9,85) 13,1	(94,05) 123,8	(6,17)8,22
103	198	Удм.	Каша гречневая	100	150	(5,9) 8,85	(3,4) 5,1	(31,6) 47,4	(160) 240,0	
157	270	Удм.	Рыба, тушённая в сметанном соусе	88	100	(10,74) 12,2	(5,72) 6,5	(48,58) 55,2	(121,62) 138,2	(1,98)2,23
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114	(0,3)0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(51,75) 69,	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(71,0) 105,0	
			Итого:	548	735	(24,38) 31,75	(14,5) 18,66	(135,37) 178,57	(583,92) 790,0	(8,45)10,85
			Уплотненный полдник							
147	256	Удм.	Пудинг из творога с рисом	80	130	(11,79) 19,15	(7,55) 12,92	(15,94) 24,61	(179,2) 291,2	(0,16)0,25
238	363	Удм.	молочный соус	40	50	(0,78)0,97	(1,81)2,26	(5,3)6,63	(40,8)51,0	(0,13)0,17
269	401	Удм.	Молоко кипяченое	150	200	(4,58) 6,01	(4,08) 5,42	(7,58) 10,08	(85) 113,33	(2,05)2,73
			яблоки	100	150	(0,4)0,6	(0,4)0,6	(9,8) 14,7	(44,0) 66	(10,0) 15,0
			Итого:	370	530	(17,55) 26,73	(13,84) 21,2	(38,62) 56,02	(349,0) 521,53	(12,34)18,15
			Итого за весь период дневного пребывания:	1368	1797	(50,71) 69,87	(39,33) 54,25	(216,93) 291,7	(1238,34) 1715,6	(24,51)33,64
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51- 60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя вторая
 Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет
 День: среда (восьмой день)

№ рец	Стр.	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
107	205	Удм .	Каша «дружба»	160	200	(4,97) 6,21	(6,18) 7,73	(22,17) 27,71	(150,75) 201	(1,56)1,95
1	68	Удм.	Батон с маслом сливочным	24	32	(1,48) 1,97	(4,53) 6,04	(8,77) 11,7	(81,6) 108,8	
266	397	Удм.	Какао с молоком	160	180	(3,36) 3,67	(2,9) 3,19	(13,82) 15,82	(94,93) 107	(1,28)1,43
			Итого:	344	412	(9,81) 11,85	(13,61) 16,96	(44,76) 55,23	(327,28) 416,8	(2,84) 3,38
			2-ой завтрак							
268	399	Удм.	банан	100	130	(1,5) 1,95	(0,5)0,65	(21,02) 27,33	(94,0) 122,2	(10,01)13,01
			обед							
56	131	Удм.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан.	150	200	(1,05) 1,4	(2,93) 3,9	(5,09) 6,78	(50,85) 67,8	(11,09) 14,78
216	340	Удм.	Пюре картофельное	100	130	(2,04) 2,65	(3,2) 4,16	(13,63) 17,72	(92,0) 119,6	(12,11)15,74
201	323	Удм.	Птица в соусе с томатом	65	70	(6,89) 7,42	(8,85) 9,33	(2,4) 2,58	(97,43) 106	(1,39)1,5
13	83	Удм .	Салат из белокочанной капусты	40	60	(0,56) 0,84	(2,03) 3,05	(3,46) 5,19	(34,0) 51,0	(13,98) 20,97
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114	(0,3)0,4
			Хлеб ржаной	15	40	(0,99) 2,64	(0,18) 0,48	(5,01) 13,36	(26,0) 69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(70,0) 105,0	
			Итого:	550	745	(14,24) 18,96	(17,51) 21,39	(64,91) 95,14	(455,78) 632,73	(38,87) 53,39
			Уплотненный полдник							
292	436	Удм.	Булочка домашняя	80	100	(5,82) 7,82	(10,02) 12,52	(43,14) 53,92	(286,46) 358,0	
132	240	Удм,	Омлет с зелёным горошком	100	140	(6,57) 9,2	(8,7) 12,18	(3,71) 5,19	(117,86) 165,0	(2,52)3,53
269	401	Удм.	Молоко кипяченое	150	200	(4,58) 5,48	(4,08) 4,88	(7,58) 9,07	(85,0) 102,0	(2,05)2,46
			Итого:	330	440	(16,97) 22,5	(22,8) 29,58	(54,43) 68,18	(489,32) 625,0	(4,57)5,99
			Итого за весь период дневного пребывания:	1324	1727	(42,52) 55,26	(54,42) 68,58	(185,12) 245,88	(1366,38) 1796,73	(56,29)75,77
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51-60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: четверг (девятый день)

№ рец	Стр.	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
106	203	Удм .	Каша геркулесовая	160	200	(4,05) 5,06	(5,68) 7,1	(25,25) 31,56	(168) 210	
1	68	Удм.	Булка с маслом сливочным	24	32	(1,48) 1,97	(4,53) 6,04	(8,77) 11,7	(81,6) 108,8	
264	395	Удм.	Кофейный напиток с молоком	160	180	(2,34) 2,85	(2,00) 2,41	(10,63) 14,36	(70,0) 91,0	(0,98)1,17
			Итого:	344	412	(8,1) 10,52	(12,07) 15,83	(44,35) 59,32	(318,48) 422,3	(0,98)1,17
			2-ой завтрак							
248	374	Удм.	банан	100	130	(1,5) 1,95	(0,5)0,65	(21) 27,3	(95) 123,5	(10)13
			обед							
67	145	Удм .	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	(3,36) 4,48	(1,82) 2,42	(9,41) 12,54	(67,35) 89,8	(6,71)8,94
179	300	удм	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	(11,60) 15,56	(8,94) 11,39	(13,07) 16,7	(179) 232,0	
34	104	Удм.	Салат из свеклы	60	100	(0,89) 1,43	(3,65) 6,09	(5,02) 8,36	(56,4) 94	(5,7)9,5
253	380	Удм.	Компот из сушеных фруктов	150	200	(0,33) 0,44	(0,02) 0,02	(20,82) 27,76	(85,5) 114,0	(0,3)0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0) 69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(70,0) 105,0	
			Итого:	480	665	(20,54) 28,12	(15,09) 20,85	(72,84) 100,47	(510,25) 704,13	(12,71)18,84
			Уплотненный полдник							
591	663	Перм .	Творожник песочный	50	75	(5,35) 8,03	(10,14) 15,21	(22,08) 33,12	(201,40) 302,1	
68	147	Удм.	Суп молочный	150	200	(4,32) 5,76	(3,92) 5,22	(14,13) 18,84	(108,9) 145,2	(0,69)0,92
262	392	Удм.	Чай с лимоном	150	200	(0,07) 0,12	(0,01) 0,02	(7,10) 10,2	(29) 41	(1,42)2,83
			Итого:	350	475	(9,74) 13,91	(14,07) 20,45	(43,31) 62,16	(339,3) 488,3	(2,11)3,75
			Итого за весь период дневного пребывания:	1274	1682	(39,88) 54,5	(41,73) 57,78	(181,5) 249,25	(1263,03) 1738,23	(25,8)33,76
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51-60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3лет; 3-7 лет

День: пятница (десятый день)

№ рец	Стр	Лит.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит с
				1,5-3лет	3-7лет	Белки яс/сад	Жиры Яс/сад	Углеводы Яс/сад		
			завтрак							
106	203	Удм .	Каша гречневая молочная сахаром и маслом	160	200	(4,66) 5,85	(4,85) 6,06	(25,84) 32,3	(166,00) 207,5	
1	68	Удм.	Булка с маслом сливочным (сыром)	24	32	(1,48) 1,97	(4,53) 6,04	(8,77) 11,7	(81,6) 108,8	
261	391	Удм.	Какао с молоком	150	180	(3,36) 3,67	(2,90) 3,19	(13,82) 15,82	(89,0) 107,0	(1,28)1,43
			Итого:	344	412	(9,5) 11,9	(12,28) 15,29	(48,43) 59,82	(336,6) 423,3	(1,28)1,43
			2-ой завтрак							
268	399	Удм.	Сок фруктовый или фрукт свежий	100	150	(0,7) 0,91	(0,2) 0,26	(11,4) 14,82	(50) 65	(7,4)9,62
267	398	Удм.	(или настой шиповника)							
			обед							
57	132	Удм	Щи по-Уральски с крупой со сметаной	150	200	(3,17) 4,03	(5,21) 6,32	(8,97) 10,91	(99,26) 121,27	(7,11)9,48
212	336	Удм.	Макаронные изделия отварные	100	150	(3,68) 5,52	(3,1) 4,65	(17,63) 26,45	(112) 168	
177	297	Удм.	Гуляш из отварного мяса	60/30	80/60	(15,42) 20,63	(12,41) 16,3	(3,96) 5,24	(189,0) 250	(0,6)1,11
253	380	Удм.	Компот из сухих фруктов	150	200	(3,08) 4,09	(4,78) 6,21	(11,39) 15,1	(100,7) 132,6	(0,3)0,4
			Хлеб ржаной	30	40	(1,98) 2,64	(0,36) 0,48	(10,02) 13,36	(52,0)69,33	
			Хлеб пшеничный	30	45	(2,38) 3,57	(0,3) 0,45	(14,5) 21,75	(70,0) 105,0	
			Итого:	550	775	(25,02) 32,96	(19,64) 28,22	(71,25) 100,32	(558,0) 772,33	(8,01)10,99
			Уплотненный полдник							
82	93	перм.	Салат «Космос»	100	130	(5,,87) 7,63	(14,62) 19,0	(5,76) 7,49	(179,06) 223,7	(20)30
292	436	Удм.	Булочка домашняя	50	75	(3,64) 5,46	(6,26) 9,39	(26,96) 40,44	(179) 268	
262	391	Удм.	Чай сахаром (чай с лимоном)	150	200	(0,04) 0,06	(0,01) 0,02	(6,99) 9,99	(28) 40	(1,42)2,83
			Итого:			(9,55) 13,15	(20,89)28,41	(39,71) 57,92	(386,06) 540,7	(21,41)32,83
			Итого за весь период дневного пребывания:	1294	1722	(44,77) 58,51	(53,01) 72,18	(170,79) 232,88	(1330,66) 1801,33	(38,11)54,87
			Рекомендуется			(35,7-42) 45,9-54	(40-47) 51-60	(172,6-203) 221,85-261	(1190-1400) 1530-1800	(38,25-45) 42,5-50