

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Д/с №3»  
Н.Л.Красносельская  
« 05 » *мая* 20 *10* г.



**Примерное циклическое  
меню для муниципальных бюджетных дошкольных образовательных  
учреждений города Ачинска**

1 день. Ресептуры блюд, взятых по сборнику ресептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

Возраст детей от 3-7 лет

№ респ.	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		б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
213	Йогурт	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
6,7	Хлеб с сыром, с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88
185	Каша рисовая мол. жид. с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02		4,7	0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		15,86	18,24	49,01	418	0,16	0,74	1,5	274,4	2,63
	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	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
82	Суп картофель.с мак. изд. на кур.бул.	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86
300	Пыльца отварные	75	16,6	12,75		182,4	0,2	0,02	17,4		0,84
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		30,32	28,75	96,11	766,26	1,27	0,376	49,36	184,78	6,97
	Подлник										
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0,035	0,007		10,7	0,75
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	21,6	0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26	226,7	0,93
	Ужин										
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
	с 1.06-31.10	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
263	Фрикадельки рыбные в сметан.соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		18,09	13,23	80,03	510,93	0,408	0,255	37,35	122,56	6,24
	ВСЕГО		71,09	66,12	272,35	1960	1,945	1,684	89,47	808,44	16,77

Примерное циклическое меню 2-ой день

Возраст детей от 3-7 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	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03			8,2	0,52
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03			18,3	1,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	1,17	139,7	1,74
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	10	16	2,2
	Обед											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной	200/10	2,35	9,07	12,6	141	0,08	0,05	1,4	1,4	28,1	0,83
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11			14	1,18
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	16	59,6	0,8
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02			6,9	0,4
	ИТОГО:		24	25,3	91,09	723,2	0,47	0,362	21	21	145,9	5,77
	Подник											
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01			10,7	0,75
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	1,8	226,7	0,93
	Ужин											
230	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,1	15,51	21,86	311	0,07	31,2	0,26	0,26	135,6	0,82
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	2,32	22,4	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	52	29,8	0,2
	ИТОГО		25,2	18,5	52,56	440	0,19	31,5	54,58	54,58	389,4	1,58
	ВСЕГО		66,22	64,35	229,7	1690,2	0,986	32,39	78,43	78,43	901,7	10,02

Примерное циклическое меню 3 -ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва,		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
6.7	Хлеб, снр. масло сливочное	30/10/5	5	2,99	14,49	105	0,5	0,03			8,2	0,52
213	Йогурт	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18			22	1
93	Суп молоч., с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2		0,9	162	0,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	1,37		0,43
	ИТОГО		19,49	15,98	49,42	420,2	0,93	0,58	2,33	329,2		2,45
	2 завтрак											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20		0,6
	Обед											
33	Свекла с раст. маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21		0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1		0,34
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28		1,4
282	Шницель из говядины	80	11,32	8,8	11,64	173	0,14	0,11		24,5		1,26
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17		1,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64		1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5		1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9		0,4
	ИТОГО:		28,13	23,2	95,76	739,45	0,54	0,355	48,21	222,81		8,55
	Подник											
458	Вагрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08		0,9
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216		0,18
	ИТОГО:		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,36	1,84	266,08		1,08
	Ужин											
252	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17		12,8
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1		0,5
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41			2,83	12,8		0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6		0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88		2,2
	ИТОГО		22	13,61	71,09	495,12	0,148	0,27	49,73	85,55		16,22
	ВСЕГО		84,06	62,8	252,7	1947	1,768	1,565	102,11	903,64		28,3

Возраст детей от 3-7 лет

## Примерное пижлическое меню 4-ый день

№ 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				В1	В2	С	Са	Fe
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,5	0,03		8,2	0,5
168	Каша ячневая вяз. Молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		9,66	10,57	56,66	363	0,166	0,195	1,17	158,5	1,42
	2 завтрак										
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	Обед										
8,11	Сельдь с луком	60/30	10,6	6,88	3,4	112,2	0,016	0,58	3,34	59,4	0,94
56	Борщ со свеж. кап. со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		46,15	24,11	82,97	738,7	0,378	1,005	21,09	181,3	8,46
	Подник										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08
	Ужин										
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО:		17	25,51	44,56	475,7	0,158	0,608	12,49	137,6	4,11
	<b>ВСЕГО</b>		<b>82,08</b>	<b>69,09</b>	<b>216,3</b>	<b>1822,93</b>	<b>0,872</b>	<b>2,148</b>	<b>37,89</b>	<b>722,86</b>	<b>15,1</b>

## Примерное диетическое меню 5-ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	40/5	3,26	7,6	20,3	158	0,07	0,28		11,8	0,8
168	Каша пшенная молоч.жид. с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02		13	1,09
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28		2,46	226,8
	ИТОГО:		13,33	17,38	55,69	428	0,3	0,58		2,46	251,6
	2 завтрак										
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2
	Обед										
11	Салат из рел. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,43	4,24	14,3	117,8	0,13	0,06	4,64	32,8	2,8
287	Тертлеги из говядины соусом смет.	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО:		24,15	23,39	99,12	711,06	0,471	0,432	42,14	168,9	9,78
	Подлник										
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,5	2,2	38,6	192	0,7	0,4	0,05	13,6	0,9
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		9,42	6,7	45,8	282	0,77	0,64	1,85	229,6	1,08
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
393	Чай с лимоном	180/7	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,6	0,05	0,04		8,5	0,7
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		20,47	11,74	73,62	438,97	0,286	0,47	49,01	376,65	5,75
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,37</b>	<b>59,21</b>	<b>274,23</b>	<b>1860</b>	<b>1,827</b>	<b>2,122</b>	<b>95,46</b>	<b>1026,75</b>	<b>18,69</b>

## Примерное циклическое меню 6-ой день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет			Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22		1
168	Каша гречневая мол. вяз. с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08			12,1		3,3
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135			1,17		0,12
6	Хлеб с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03			8,2		0,52
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	338	0,216	0,395			1,17		4,42
	2 завтрак												
399	Сок персиковый	100	0,9			43	0,03	0,08			10		0,6
	Обед												
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03			5,58		0,39
86	Суп с домашней лапшой на кур.бульоне	200	1,76	4,05	9,53	81,8	0,04	0,015			0,4		0,46
300	Цыпленок отварные	75	16,6	12,75		182,4	0,2	0,02			17,5		0,81
332	Овощи тушен.в молочном соусе	150	3,08	2,83	13,2	91	0,06	0,08			12,1		0,8
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004			0,36		1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04					1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6		0,4
	ИТОГО:		29,31	24,15	88,5	693,6	0,509	0,389			45,94		6,51
	Подник												
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12			0,04		0,9
401	Варениц	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31			1,8		0,18
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03			60		0,16
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48	332	0,19	0,46			61,84		1,24
	Ужин												
33	Свежка с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02			5,7		0,88
с 1.06-31.10	овши свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02			5,7		0,34
261	Тертелли рыбные/соус смет.354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06			0,63		0,7
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11			18,16		1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6		0,4
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40					0,03		0,28
	ИТОГО:		15,26	9,36	54,25	364,9	0,365	0,33			30,22		3,61
	ВСЕГО:		74,05	55,98	229,76	1729	1,28	1,694			139,17		15,78

## Примерное циклическое меню 7-ой день

№ 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											
6,7	Хлеб с сыром, с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7	
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
	ИТОГО:		18,92	31,37	24,51	448,3	0,15	0,916	5,36	238,5	4,03	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
87	Суп картоф.с рыбными консерв.	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1	
288	Фрикадельки в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,002	0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		27,64	25	100	734	0,304	0,732	48	232,77	8,93	
	Подник											
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93	
	Ужин											
	Блюдо	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77	
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
400	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46	
	ВСЕГО:		66	76	209	1701	0,822	2,418	66,1	960,57	17,4	

Возраст детей от 3-7 лет





Примерное диетическое меню 10 -ый день

№ 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				В1	В2	С	Са	Fe
	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		9,4	0,62
6	Суп молочный с макар. изделиями	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504
93	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
394	ИТОГО		11,34	11,95	55,4	337,2	0,21	0,51	3,22	395,4	1,68
	2 завтрак										
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
399	Обед										
	Салат из свежих с раст. маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
33	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
с 1.06-31.10	Суп картофельный с грибами	200/20	2,42	2,6	11,14	77,8	0,1	0,122	7,57	79,7	0,81
77	Шницель рубленый из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11		14	1,18
282	Копченая тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
336	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1
376	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО		22,46	20,5	86	617	0,409	0,356	45,08	257,07	7,46
	Полдник										
	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
499	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
400	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
	Ужин										
	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
236	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
351	Кисель	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,01	0,98	14,13	0,33
378	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		23,79	17,39	61,64	508,64	0,195	0,36	61,27	199,23	1,32
	ВСЕГО		67	58,4	233	1696	0,974	1,596	112,05	1086	11,53

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	71,09	66,12	272,35	1960	1,945	1,684	89,47	808,44	16,77	
2	66,22	64,35	229,7	1690,2	0,986	32,39	78,43	901,7	10,02	
3	84,06	62,8	252,7	1947	1,768	1,565	102,11	903,64	28,3	
4	82,08	69,09	216,3	1822,93	0,872	2,148	37,89	722,86	15,1	
5	67,37	59,21	274,23	1860	1,827	2,122	95,46	1026,75	18,69	
6	74,05	55,98	229,76	1729	1,28	1,694	139,17	707,4	15,78	
7	66	76	209	1701	0,822	2,418	66,1	960,57	17,4	
8	74	74	248,5	1990	0,84	1,83	43,19	964,35	11,68	
9	64,56	65,34	230,3	1732	0,873	1,237	58,09	564,97	14,1	
10	67	58,4	233	1696	0,974	1,596	112,05	1086	11,53	
Итого за 10 дней	716,43	651,29	2395,84	18128,13	12,19	48,68	821,96	8646,68	159,37	
Средняя дневная факт.норма	71,64	65,12	239,5	1812,8	1,21	4,86	82,19	864,60	15,9	

## Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		9,4	0,62
185	Каша манная молоч. жид. с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02	6	8,2	0,34
397	Каша на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,41
	ИТОГО		14,4	19,24	57	459	0,17	0,4	2,86	176,6	2,39
	2 завтрак										
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
67	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	6	1,84	0,68
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025	0,18	4,85	1,1
378	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО		29	29,5	88	734	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89
	Подник										
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
247	Рыба тушеная с овощами	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
321	Картофельное пюре	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
393	Чай с лимоном	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01
	Хлеб пшеничный	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		14,06	8,68	52	381	0,295	0,23	43,65	119,88	4,92
	<b>ВСЕГО</b>		64,56	65,34	230,3	1732	0,873	1,237	58,09	564,97	14,1