

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ

« ____ » _____ 2021г.

Примерное цикличное меню
для детей дошкольного возраста
с 8 - 10ч. пребыванием детей в дошкольном учреждении
(2021 - 2022 учебный год)
(возрастная категория от 1 до 3 лет)
ОСЕНЬ - ЗИМА

Неделя: Первая
День 1: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
				6	7,6	24,8	192,2	2,02	0,18	0	40	0	164,95	108,36	8,19	1,93	0	0	0	0
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	145\5																	
				2,8	2,3	18,3	105,8	1,41	0,04	0,145	10	0	143,24	71,69	3,82	0,65	34	0,007	0	0
2008	9	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25\10\10	5,8	7,45	9,6	169	0	0,05	0	10	0	190,23	110,94	7,49	0,39	0	0	0	0
		Итого за завтрак:		14,6	17,35	52,7	467	3,43	0,27	0,145	60	0	498,42	290,99	19,5	2,97	34	0,007	0	0
II Завтрак																				
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	100	3	1	4,2	40	1,52	0,04	0	0	0	190,08	92	8,19	0	0	0	0	0
		Итого за II завтрак:		3	1	4,2	40	1,52	0,04	0	0	0	190,08	92	8,19	0	0	0	0	0
Обед																				
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3	2	36,9	5,52	0,012	0	40	0	11,4	10,8	3,89	0,3	0	0	0	0
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	140	5,4	2,1	9,9	80,1	5,42	0,07	0,115	50	0,03	37,34	35,33	7,55	0,6	75,55	0,003	0	0,34
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2И ВАРИАНТ)	60\30	5,06	6,65	6,8	159	3,02	0,05	0	0	0	9	82	7,2	1	0	0	0	0
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	1,7	5,45	9,5	131,5	7,83	0,07	0,115	120	0,08	45,11	80,44	8,5	0,74	103,76	0,004	0	0,34
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,9	0,7	9,7	48,4	1,18	0,03	0,085	10	0	50	22,6	3,34	0,25	49,28	0,003	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,06	0,149	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0
		Итого за обед:		15,46	18,2	50,6	517,1	22,97	0,292	0,464	220	0,11	158,25	257,27	34,37	3,09	239,39	0,011	0	0,68
Полдник																				
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	60	2,8	2,4	16,1	97,2	4,02	0,07	0	10	0	14,4	26,4	3,59	0,6	0	0	0	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150\15\7	0,2	0,1	10,9	44,6	3,18	0	0	0	0	5,76	7,2	1,79	0,72	0	0	0	0
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	5,02	0,04	0,075	0	0	15,2	12,8	7,79	1,6	54	0,0003	0	0,33
		Итого за полдник:		3,3	2,7	35,2	179,4	12,22	0,11	0,075	10	0	35,36	46,4	13,17	2,92	54	0,0003	0	0,33
		Итого за день:		36,36	39,25	142,7	1203,5	40,14	0,712	0,684	290	0,11	882,11	686,66	75,23	8,98	327,39	0,0183	0	1,01

Неделя: Первая

День 2: Вторник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
Затрак																					
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,7	3,3	12	92,3	1,41	0,074	0,145	30	0,09	145,23	68,85	8,62	0,28	74,36	0,008	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25\10	1,5	8,05	10,5	154	0	0,04	0	30	0	21,68	16,8	2,8	0,28	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				5,4	11,45	33,8	291,3	1,41	0,114	0,145	60	0,09	170,66	91,65	12,61	1,31	74,36	0,008	0	0	
II Затрак																					
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	2,7	5,1	56,5	2,52	0,05	0	10	0	176	94,5	8,69	1	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				3,1	2,7	5,1	56,5	2,52	0,05	0	10	0	176	94,5	8,69	1	0	0	0	0	0
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	6,55	0,03	0,065	50	0	4,21	7,83	4,21	0,3	64,55	0,0006	0	0	
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	140	2,6	2,6	7,1	62,4	8,82	0,07	0	70	0	28,8	51	7,66	0,72	0	0	0	0	
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	9,16	10,85	20,4	256	15,38	0,15	0	20	0	34,08	71,3	9,09	2	0	0	0	0	
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	2,52	0,02	0	0	0	3,75	6	1,5	0,3	0	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
Итого за обед:				14,16	13,95	62,2	471,6	33,27	0,364	0,14	140	0	76,24	162,23	26,35	3,52	75,35	0,0016	0	0	
Полдник																					
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	80\10	11,16	12,7	16,7	250,9	1,19	0,06	0,225	50	0,05	202,15	178,4	8,86	0,64	0	0	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	9,02	0,03	0,075	0	0	12,8	8,8	4,59	1,76	67,66	0,002	0	0,33	
Итого за полдник:				11,66	13,1	35,8	333,5	10,21	0,09	0,3	50	0,05	218,7	193,2	14,64	3,15	67,66	0,002	0	0,33	
Итого за день:				34,32	41,2	136,9	1152,9	47,41	0,618	0,585	260	0,14	641,6	541,58	62,29	8,98	217,37	0,0116	0	0,33	

Неделя: Первая

День 3: Среда

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоgetическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Затрак																					
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	145\5	5,2	6,1	26,1	182,4	1,99	0,124	0	40	0	174,13	113,9	9,65	0,97	0	0	0	0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	1,8	20	106,8	1,41	0,04	0,135	10	0	143,27	66,07	7,8	0,3	67,1	0,0001	0	0	
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	25\10\5	1,8	3,6	21,8	125,2	6,82	0,03	0,065	30	0,05	7,76	17,17	3,05	0,03	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				9,5	11,5	67,9	414,4	10,22	0,194	0,2	80	0,05	325,16	197,14	20,5	1,3	67,1	0,0001	0	0	
II Затрак																					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (БИОЙОГУРТ)	100	2,8	2,5	4,5	56,5	1,72	0,04	0,225	30	0	186	95	8,19	0	0	0	0	0,34	
Итого за II завтрак:				2,8	2,5	4,5	56,5	1,72	0,04	0,225	30	0	186	95	8,19	0	0	0	0	0	0,34
Обед																					
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,4	1,6	2,6	26,3	3,02	0,02	0,065	50	0	7,52	12,07	4,39	0,23	48,84	0,0009	0	0	
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	140	2,3	1,7	11,4	70,2	4,62	0,06	0	120	0	13,2	32,4	7,79	0,54	0	0	0	0	
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	70	6,56	8,15	9,4	189	0	0,11	0,115	0	0	9,27	49,68	9,36	1,67	85,26	0,004	0	0,35	
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,8	3,1	7,2	67,9	23,09	0,04	0	80	0	91,78	43,07	7,63	0,88	0	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	150	0	0	17,4	69,7	0	0	0	0	0	7,4	0	1,58	0	1,06	0	0	0	
Итого за обед:				14,06	14,85	60,7	484,3	30,73	0,324	0,255	250	0	134,57	163,32	34,64	3,52	145,96	0,0059	0	0,35	
Полдник																					
2011	396	БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ	30\20	2,8	2,1	18,4	103,8	1,03	0,05	0,085	0	0	31,83	27,83	3,35	0,26	45,37	0,0006	0,01	0,33	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	9,02	0,04	0,095	20	0	6,4	22,4	8,06	0,48	67,46	0	0	0	
Итого за полдник:				4,2	2,6	46,5	225,6	10,05	0,09	0,18	20	0	41,98	56,23	12,6	1,49	112,83	0,0006	0,01	0,33	
Итого за день:				30,56	31,45	179,6	1180,8	52,72	0,648	0,86	380	0,05	687,71	511,69	75,93	6,31	325,89	0,0066	0,01	1,02	

Неделя: Первая

День 4: Четверг

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Затрап																				
2008	184	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	145\5	6,2	6,2	30,1	200,8	1,99	0,144	0	40	0	161,52	98,41	9,47	1,94	0	0	0	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0,04	0,065	0	0	4,75	16,25	1,44	0,25	23	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36	0	0	0	30	0	106,7	49,5	1,82	0,1	0	0	0	0
Итого за завтрак:				10,6	9,9	54,3	347,3	1,99	0,184	0,065	70	0	276,72	170,16	13,92	3,04	23	0	0	0
II Затрап																				
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	3,02	0,02	0	0	0	7	7	2,19	1,4	0	0	0	0
Итого за II завтрак:				0,5	0,1	9,9	43	3,02	0,02	0	0	0	7	7	2,19	1,4	0	0	0	0
Обед																				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0	3,4	15,7	1,6	0,03	0,075	80	0	13,39	14,41	8,14	0,26	35,51	0,001	0	0,35
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	140\12	1,4	4,3	7,8	80	6,15	0,02	0,085	150	0	51,78	34,01	8,27	0,78	61,36	0,002	0	0
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	5,96	4,3	5,2	101,8	2,03	0,1	0,155	360	0,23	42,24	92,87	10,18	0,84	87,39	0,02	0,01	0,67
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,3	8,65	15,4	182,7	8,48	0,1	0,126	30	0,13	46,52	61,26	7,84	0,89	75,41	0,003	0	0,35
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,5	0,1	23,8	98,3	0	0,03	0	10	0	15,75	17,25	9,46	0,53	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0
Итого за обед:				12,56	17,65	68,3	539,7	18,26	0,374	0,516	630	0,36	175,08	245,9	47,78	3,5	270,47	0,027	0,01	1,37
Полдник																				
2011	425	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	28	190,4	0	0,05	0,076	0	0	8,26	28,93	3,6	0,33	45,91	0,03	0,01	0,33
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0
Итого за полдник:				3,7	7,3	39,3	235,4	0	0,05	0,076	0	0	12,01	34,93	4,79	1,08	45,91	0,03	0,01	0,33
Итого за день:				27,36	34,95	171,8	1165,4	23,27	0,628	0,657	700	0,36	470,81	457,99	68,68	9,02	339,38	0,057	0,02	1,7

Неделя: Первая

День 5: Пятница

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	145\5	4,7	7,5	20,1	168	2,52	0,114	0	60	0	196,17	69,3	10,29	0	0	0	0	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0,2	0,1	10,9	44,6	1,18	0	0	0	0	5,76	7,2	1,79	0,72	0	0	0	0
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	25\10\5	1,8	3,6	21,8	125,2	6,82	0,03	0,066	30	0,05	7,76	17,17	3,05	0,03	0	0	0	0
Итого за завтрак:				6,7	11,2	52,8	337,8	10,52	0,144	0,066	90	0,05	209,69	93,67	15,13	0,75	0	0	0	0
II Завтрак																				
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	100	2,8	2,5	4,5	56,5	1,72	0,04	0,225	30	0	186	95	8,19	0	0	0	0	0,35
Итого за II завтрак:				2,8	2,5	4,5	56,5	1,72	0,04	0,225	30	0	186	95	8,19	0	0	0	0	0,35
Обед																				
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	30	0,5	1,6	2,7	27,2	3,65	0,02	0,066	60	0	8,09	13,99	4,35	0,27	75,12	0,02	0	0
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	140/12	2,1	6,6	10,6	114,9	9,03	0,08	0,156	110	0	61,92	48,32	8,22	0,89	134,49	0,004	0	0,35
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	45	8,8	8,9	1,7	122,1	1,58	0,03	0	10	0	7,84	84	8,66	1,12	0	0	0	0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4	3,4	22,7	137,7	0	0,05	0	0	0	2,84	25,56	3,16	0,57	0	0	0	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	150	0,3	0,1	24,6	100,5	0	0,03	0,065	0	0	15,54	13,12	4,05	0,31	72,11	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0
Итого за обед:				17,7	20,9	75	563,6	14,26	0,304	0,362	180	0	101,63	211,09	32,33	3,36	292,52	0,025	0	0,35
Полдник																				
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0	0,05	0,065	0	0	5,5	25	2,74	0,4	35,5	0	0	0
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,47	0	1,22	0	0,41	0	0	0
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	9,02	0,03	0,075	0	0	12,8	8,8	4,59	1,76	44,92	0,002	0	0,33
Итого за полдник:				3,3	2,7	45,3	220,6	9,02	0,08	0,14	0	0	23,77	33,8	8,55	2,16	80,83	0,002	0	0,33
Итого за день:				30,5	37,3	177,6	1178,5	35,52	0,568	0,793	300	0,05	521,09	433,56	64,2	6,27	373,35	0,027	0	1,03

Неделя: Вторая

День 6: Понедельник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеитическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Затрап																					
2008	324	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ВЯЗКАЯ)	145\5	2,2	4,4	25,5	150	0	0,054	0	30	0	204,5	49	13,46	0,4	0	0	0	0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	18,3	105,8	1,41	0,03	0,145	10	0	143,24	71,69	3,82	0,65	34	0,007	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25\10	1,5	8,05	10,5	154	0	0,04	0	20	0	5,6	16,8	0,99	0,28	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				6,5	14,75	54,3	409,8	1,41	0,124	0,145	60	0	353,34	137,49	18,27	1,33	34	0,007	0	0	
II Затрап																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	3,02	0,02	0	0	0	7	7	2,19	1,4	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				0,5	0,1	9,9	43	3,02	0,02	0	0	0	7	7	2,19	1,4	0	0	0	0	0
Обед																					
2011	52	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	30	0,4	1,8	2,5	28	2,18	0,02	0,065	0	0	9,69	11,3	3,95	0,37	61,07	0,002	0	0,33	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	140\12	3,8	2,7	11,2	84,6	4,62	0,11	0	130	0	30	83,4	8,26	1,14	0	0	0	0	
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В	170	15,56	15,25	12,3	300	6,34	0,13	0,215	110	0,06	30,03	135,36	9,41	1,96	64,56	0,011	0	0,4	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	0	6,35	0	1,35	0	0,9	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
Итого за обед:				21,76	20,05	53,2	531,9	13,14	0,354	0,355	240	0,06	81,47	256,16	26,86	3,67	137,33	0,014	0	0,73	
Полдник																					
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,2	4,3	30,4	193,4	1,06	0,08	0,146	50	0,15	37,76	77,25	7,92	0,61	60,96	0,002	0,02	0,35	
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	5,02	0,03	0,075	0	0	15,2	12,8	7,79	1,6	31,26	0,0003	0	0,33	
Итого за полдник:				8,7	4,6	49,9	276	6,08	0,11	0,221	50	0,15	56,71	96,05	16,9	2,96	92,22	0,0023	0,02	0,68	
Итого за день:				37,46	39,5	167,3	1260,7	23,65	0,608	0,721	350	0,21	498,52	496,7	64,22	9,36	263,55	0,0233	0,02	1,41	

Неделя: Вторая

День 7: Вторник

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоgetическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Затраcк																					
2011	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,7	3,3	12	92,3	1,41	0,054	0,145	30	0,09	145,23	68,85	8,62	0,28	74,36	0,008	0	0	
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25\10	1,5	8,05	10,5	154	0	0,04	0	20	0	5,6	16,8	0,99	0,28	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				5,4	11,45	33,8	291,3	1,41	0,094	0,145	50	0,09	154,58	91,65	10,8	1,31	74,36	0,008	0	0	
II Затраcк																					
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	100	3	1	4,2	40	1,52	0,03	0	0	0	186	92	8,19	0	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				3	1	4,2	40	1,52	0,03	0	0	0	186	92	8,19	0	0	0	0	0	0
Обед																					
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,3	1,6	2,3	24,8	1,86	0,02	0,065	80	0	9,19	9,19	4,56	0,39	67,66	0,011	0	0,33	
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	140	1,8	2,9	8,7	67,7	1,38	0,03	0,066	60	0,12	14,13	21,8	3,35	0,34	41,25	0,013	0	0	
2008	307	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	50	8,26	9,15	0	166,2	1,54	0,05	0,145	50	0	10,37	47,22	8,06	1,04	89,68	0,043	0,02	0,4	
2008	181	КАША ТРЕЧЕНВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110\5	6,3	5,1	28,6	185,3	0	0,16	0	30	0	13,6	129,6	8,89	3,4	0	0	0	0	
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (КУРАГИ)	150	0	0	17,4	69,7	0	0	0	0	0	7,4	0	1,58	0	1,06	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
Итого за обед:				18,66	19,05	69,7	574,9	4,78	0,354	0,351	220	0,12	60,09	233,91	30,33	5,37	210,45	0,068	0,02	0,73	
Полдник																					
2008	483	КОРЖ МОЛОЧНЫИ	60	3,5	6,7	36,6	223,2	0	0,07	0	50	0	13,6	32	2,99	0,4	0	0	0	0	
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008		БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	9,02	0,04	0,096	20	0	6,4	22,4	8,06	0,48	67,46	0	0	0	
Итого за полдник:				4,9	7,2	64,7	345	9,02	0,11	0,096	70	0	23,75	60,4	12,24	1,63	67,46	0	0	0	0
Итого за день:				31,96	38,7	172,4	1251,2	16,73	0,588	0,592	340	0,21	424,42	477,96	61,56	8,31	352,27	0,076	0,02	0,73	

Неделя: Вторая

День 8: Среда

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг	
Затрак																					
2008	189	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (ЖИДКАЯ)	145\5	4,5	6	20,1	152,3	1,99	0,094	0	40	0	146,41	125,06	12,01	0,97	0	0	0	0	
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	18,3	105,8	1,41	0,03	0,145	10	0	143,24	71,69	3,82	0,65	34	0,007	0	0	
2008		БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	0,04	0,065	0	0	4,75	16,25	1,44	0,25	23	0	0	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36	0	0	0	30	0	106,7	49,5	1,82	0,1	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				11,5	11,9	51,3	359,6	3,4	0,164	0,21	80	0	401,1	262,5	19,09	1,97	57	0,007	0	0	
II Затрак																					
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	100	3	1	4,2	40	1,52	0,03	0	0	0	190,08	92	8,19	0	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				3	1	4,2	40	1,52	0,03	0	0	0	190,08	92	8,19	0	0	0	0	0	
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,21	0	0,8	4,2	4,01	0,02	0,065	0	0	6,88	12,56	2,38	0,3	42,16	0,002	0	0,33	
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	140\12	1,3	3,6	5,4	62,7	8,32	0,04	0,085	140	0,05	45,92	28,15	8,02	0,55	168,53	0,003	0	0,33	
2008	217	ОМЛЕТ С МЯСОМ	120	11,66	16,65	1,9	253,1	0	0,08	0	94	0	82,08	197,74	10,56	3,42	0	0	0	0	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША)	150	0,1	0,1	20,4	83,4	1,62	0,02	0,065	0	0	10,68	4,32	2,59	0,54	47,43	0,001	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
Итого за обед:				15,26	20,65	41,2	464,6	13,95	0,254	0,29	234	0,05	150,96	268,87	27,44	5,01	268,92	0,007	0	0,66	
Полдник																					
2008		БАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,02	0,065	0	0	4,8	10,8	1,19	0,45	42	0	0	0	
2008	430	ЧАИ БЕЗ САХАРА	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,47	0	0,48	0	0,41	0	0	0	
Итого за полдник:				0,8	1	23,2	106,2	0	0,02	0,065	0	0	10,27	10,8	1,67	0,45	42,41	0	0	0	
Итого за день:				30,56	34,55	119,9	970,4	18,87	0,468	0,565	314	0,05	752,41	634,17	56,39	7,43	368,33	0,014	0	0,66	

Неделя: Вторая

День 9: Четверг

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеоgetическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Затраcк																					
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	145\5	5,2	6,1	26,1	182,4	1,99	0,124	0	40	0	174,13	113,93	9,65	0,97	0	0	0	0	
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/15/7	0,2	0,1	10,9	44,6	3,18	0	0	0	0	5,76	7,2	1,79	0,72	0	0	0	0	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25\10	1,5	8,05	10,5	154	0	0,04	0	20	0	5,6	16,8	0,99	0,28	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				6,9	14,25	47,5	381	5,17	0,164	0	60	0	185,49	137,93	12,43	1,97	0	0	0	0	
II Затраcк																					
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	100	3,1	2,7	5,1	56,5	2,52	0,05	0	10	0	176	94,5	8,69	1	0	0	0	0	
Итого за II завтрак:				3,1	2,7	5,1	56,5	2,52	0,05	0	10	0	176	94,5	8,69	1	0	0	0	0	0
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	8,55	0,02	0,066	50	0	4,21	7,83	4,21	0,3	87,29	0,3	0	0	
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНИИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	140	5,9	5,6	10,7	117,3	1,42	0,07	0,126	40	0,04	38,43	79,32	9,2	1,29	80	0,001	0	0,35	
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,3	8,65	15,4	182,7	8,48	0,1	0,125	30	0,13	46,52	61,26	7,84	0,89	75,41	0,001	0	0,35	
2011	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ, ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70	4,5	4,2	2,2	65,2	1,49	0,03	0,1	20	0,07	25,88	68,46	7,66	0,32	105,04	0,001	0	0,48	
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	150	0,3	0,1	24,6	100,5	0	0,03	0,065	0	0	15,54	13,12	4,05	0,31	72,11	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
Итого за обед:				15,3	18,95	66,7	534,1	19,94	0,344	0,557	140	0,24	135,98	256,09	36,85	3,31	430,65	0,304	0	1,18	
Полдник																					
2011	396	БЛИНЫ СО СМЕТАНОИ	30\20	2,7	4,8	16,9	122,6	0	0,05	0,076	20	0,05	25,84	23,68	2,6	0,27	37,9	0,001	0,01	0,33	
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,8	37,6	9,02	0,03	0,075	0	0	12,8	8,8	4,59	1,76	44,92	0,001	0	0,33	
Итого за полдник:				3,2	5,2	36	205,2	9,02	0,08	0,151	20	0,05	42,39	38,48	8,38	2,78	82,82	0,002	0,01	0,66	
Итого за день:				28,5	41,1	155,3	1176,8	36,65	0,638	0,708	230	0,29	539,86	527	66,35	9,06	513,47	0,306	0,01	1,84	

Неделя: Вторая

День 10: Пятница

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энеогеетическая ценность, Ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	145\5	6	7,6	24,8	192,2	2,02	0,18	0	40	0	164,95	108,36	8,19	1,93	0	0	0	0	
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	1,8	20	106,8	1,41	0,04	0,135	10	0	143,27	66,07	7,8	0,3	67,1	0,0001	0	0	
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	25\10\5	1,8	3,6	21,8	125,2	6,82	0,03	0,065	30	0,05	23,84	17,18	3,05	0,03	0	0	0	0	
Итого за завтрак:				10,3	13	66,6	424,2	10,25	0,25	0,2	80	0,05	332,06	191,61	19,04	2,26	67,1	0,0001	0	0	
II Завтрак																					
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (БИОЙОГУРТ)	100	2,8	2,5	4,5	56,5	1,72	0,04	0,225	30	0	186	95	8,19	0	0	0	0	0,35	
Итого за II завтрак:				2,8	2,5	4,5	56,5	1,72	0,04	0,225	30	0	186	95	8,19	0	0	0	0	0	0,35
Обед																					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3	2	36,9	5,52	0,02	0	40	0	11,4	10,8	3,89	0,3	0	0	0	0	
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	140	5,4	2,1	9,9	80,1	5,42	0,06	0,115	50	0,03	37,34	35,33	7,55	0,6	75,55	0,001	0	0,35	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,32	10,95	29,6	295,7	15,15	0,1	0	240	0	85,67	141,45	10,05	1	0	0	0	0	
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,1	0,1	20,9	84,8	2,52	0,02	0	0	0	3,75	6	0,31	0,3	0	0	0	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,094	0,075	0	0	5,4	26,1	3,89	0,2	10,8	0,001	0	0	
Итого за обед:				18,22	16,45	75,1	558,7	28,61	0,294	0,19	330	0,03	143,56	219,68	25,69	2,4	86,35	0,002	0	0,35	
Полдник																					
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	3,1	1,5	18	97,8	3,42	0,06	0	10	0	8,4	27,6	4,19	0,6	0	0	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,3	45	0	0	0	0	0	3,75	6	1,19	0,75	0	0	0	0	
2008		ГРУША	80	0,3	0,2	8,2	37,6	5,02	0,03	0,075	0	0	15,2	12,8	7,79	1,6	31,26	0,001	0	0,33	
Итого за полдник:				3,6	1,8	37,5	180,4	8,44	0,09	0,075	10	0	27,35	46,4	13,17	2,95	31,26	0,001	0	0,33	
Итого за день:				34,92	33,75	183,7	1219,8	49,02	0,674	0,69	450	0,08	688,97	552,69	66,09	7,61	184,71	0,0031	0	1,03	

	Пищевые вещества			Энеоге- ическая ценност ь, Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг
НОРМА ЗАВТРАКИ	9,98-11,03	11,16-12,34	48,21-53,29	332,5-367,5	10,69-11,81	0,19-0,21	0,214-0,236	106,88-118,13	2,38-2,63	190-210	166,25-183,75	19-21	2,38-2,63	95-105	0,0166-0,0184	0,00038-0,00042	0,333-0,368
СРЕДНЯЯ НОРМА ЗАВТРАКИ ЗА 10 ДНЕЙ	8,74	12,675	51,5	372,37	4,921	0,1702	0,1321	69	0,033	290,722	166,479	16,129	1,821	43,092	0,00372	0	0
НОРМА II ЗАВТРАК	2-2,21	2,23-2,47	9,64-10,66	66,5-73,5	2,14-2,36	0,038-0,042	0,043-0,047	21,38-23,63	0,48-0,53	38-42	33,25-36,75	3,8-4,2	0,48-0,53	19-21	0,0033-0,0037	0,000076-0,000084	0,067-0,074
СРЕДНЯЯ НОРМА II ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ	2,46	1,61	5,61	48,85	2,08	0,036	0,0675	11	0	149,016	76,4	7,09	0,48	0	0	0	0,104
НОРМА ОБЕДЫ	13,97-15,44	15,63-17,27	67,5-74,6	465,5-514,5	14,96-16,54	0,266-0,294	0,299-0,331	149,63-165,38	3,33-3,68	266-294	232,75-257,25	26,6-29,4	3,33-3,68	133-147	0,024-0,026	0,00056	0,47-0,515
СРЕДНЯЯ НОРМА ОБЕДЫ ЗА 10 ДНЕЙ	16,314	18,07	62,27	524,05	19,991	0,3258	0,348	258,4	0,097	121,783	227,452	32,264	3,675	215,739	0,04655	0,003	0,64
НОРМА ПОЛДНИКИ	6-6,62	7-7,4	28,93-31,97	199,5-220,5	6,41-7,09	0,114-0,126	0,128-0,142	64,13-70,88	1,43-1,58	114-126	99,75-110,25	11,4-12,6	1,43-1,58	57-63	0,01-0,012	0,00022-0,00024	0,2-0,22
СРЕДНЯЯ НОРМА ПОЛДНИКИ ЗА 10 ДНЕЙ	4,736	4,82	41,34	230,73	7,406	0,083	0,1379	23	0,025	49,229	61,669	10,611	2,157	67,74	0,00402	0,005	0,332
НОРМА ЗА ДЕНЬ ПРИБЫВАНИЯ	31,95-35,3	36,02-39,48	154,28-170,52	1064-1176	34,2-37,8	0,608-0,672	0,684-0,756	342,02-378,02	7,62-8,42	608-672	532-588	60,8-67,2	7,62-8,42	304-336	0,0539-0,0601	0,00118-0,0013	1,07-1,177
ДААННЫЕ ПО МЕНЮ ЗА 10 ДНЕЙ (завтрак, II завтрак, обед, полдник)	32,25	37,18	160,72	1176	34,40	0,615	0,69	361,4	0,155	610,75	532	66,094	8,133	326,571	0,05429	0,008	1,08

Меню разработал: Царькова И.В. /Царькова И.В./

1996* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

1997* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2008* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков

2011* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

2012* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

Справочник: Химический состав и калорийность российских продуктов питания (под редакцией В.А. Тутельяна изд.2012г.)