

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МАДОУ № 209  
 \_\_\_\_\_ А.П. Зяблицкая  
 Приказ: \_\_\_\_\_

**Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
<b>День 1 (понедельник, первая неделя), 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»</i>	120	2,94	3,30	13,30	99,18	0,07	0,06	0,78	77,71	0,46	84
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/4/9	3,61	6,07	9,75	110,00	0,02	0,02	0,14	94,48	0,33	3
<i>Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)</i>	10	0,40	2,63	5,93	49,00	0,01	0,01	0,0	2,67	0,03	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>6,95</b>	<b>12,00</b>	<b>42,95</b>	<b>311,18</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,92</b>	<b>175,23</b>	<b>0,87</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Яблоко</i>	100	0,35	0,35	8,63	41,31	0,04	0,03	8,80	14,09	1,55	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>0,65</b>	<b>0,50</b>	<b>23,78</b>	<b>110,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>11,80</b>	<b>24,59</b>	<b>1,85</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной моркови с чесноком</i>	45	0,52	3,79	2,37	42,00	0,020	0,02	1,59	19,40	0,23	82
<i>Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы</i>	200/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03	47
<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	15,82	12,51	9,23	216,00	0,09	0,08	5,15	54,43	0,62	19
<i>Кисель</i>	180	0,0	0,0	30,94	117,00	0,0	0,0	0,0	0,62	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>24,48</b>	<b>20,88</b>	<b>89,45</b>	<b>620,60</b>	<b>0,36</b>	<b>0,19</b>	<b>11,57</b>	<b>117,29</b>	<b>3,66</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Сушка на сметане</i>	50	3,75	8,13	20,77	132,92	0,06	0,07	0,16	22,19	0,39	36
<b>ИТОГ</b>		<b>7,83</b>	<b>12,45</b>	<b>29,41</b>	<b>228,92</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>2,51</b>	<b>238,19</b>	<b>0,58</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	70	6,70	3,47	30,32	70,88	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54	58

<i>Рис отварной с овощами</i>	100	2,57	4,67	17,00	141,33	0,03	0,01	3,97	3,21	0,57	59
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>ИТОГ</i>		<b>12,67</b>	<b>10,14</b>	<b>71,49</b>	<b>335,41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>7,39</b>	<b>94,58</b>	<b>1,58</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		56,94	60,77	263,08	1694,92	0,82	0,87	35,25	829,88	8,70	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		83,12	78,31	113,69	89,21	102,50	96,67	78,33	103,74	87,00	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 2 (вторник, первая неделя), 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Пудинг творожный с молоком сгущенным</i>	100/15	14,45	19,12	31,49	356,00	0,08	0,07	0,54	177,94	1,14	49
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<b>ИТОГ</b>		<b>17,88</b>	<b>24,48</b>	<b>55,77</b>	<b>514,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>1,19</b>	<b>245,22</b>	<b>1,88</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Орехи (фундук, или миндаль, или ядра грецкого ореха)</i>	20	3,73	5,60	2,60	90,00	0,05	0,15	0,30	54,60	0,05	97
<i>Груша (яблоко)</i>	100	0,35	0,28	9,28	42,30	0,03	0,04	4,50	17,10	2,08	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,38</b>	<b>6,03</b>	<b>27,03</b>	<b>201,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>7,80</b>	<b>82,20</b>	<b>2,43</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной свеклы с зеленым горошком</i>	45	0,85	3,42	3,07	48,00	0,02	0,04	3,36	12,34	0,46	4
<i>Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной</i>	200/8/5	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68	34
<i>Фрикадельки из говядины</i>	90	11,90	10,91	11,74	195,43	0,07	0,05	0,88	26,55	0,92	80
<i>Соус красный основной</i>	35	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,0	0,0	0,27	7
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	3,00	4,27	14,60	175,33	0,04	0,05	0,0	16,62	1,60	65
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,48	0,0	23,78	97,00	0,0	0,0	0,44	49,12	1,36	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГО</b>		<b>23,50</b>	<b>25,45</b>	<b>91,62</b>	<b>771,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>20,22</b>	<b>156,51</b>	<b>6,97</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема)</i>	13	0,39	0,52	9,10	37,70	0,01	0,01	0,0	1,56	0,11	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,47</b>	<b>4,84</b>	<b>17,74</b>	<b>133,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>2,35</b>	<b>217,56</b>	<b>0,30</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	90	8,74	11,80	1,84	148,00	0,02	0,01	0,21	20,20	0,13	93

<i>Картофельное пюре</i>	105	2,13	3,66	12,64	99,40	0,09	0,07	12,57	32,33	0,75	8
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<b>ИТОГ</b>		<b>12,47</b>	<b>15,66</b>	<b>38,09</b>	<b>347,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>12,78</b>	<b>57,70</b>	<b>1,33</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		67,06	81,26	236,25	2057,05	0,75	1,05	45,40	939,19	13,07	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		97,90	104,72	102,10	108,27	93,25	116,67	100,89	117,40	130,70	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 3 (среда, первая неделя), 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Суп молочный с крупой</i>	150	1,80	2,63	11,23	76,73	0,04	0,03	0,48	90,84	0,13	1
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/4/9	3,61	6,07	9,75	110,00	0,02	0,02	0,14	94,48	0,33	3
<b>ИТОГ</b>		<b>7,21</b>	<b>10,50</b>	<b>35,51</b>	<b>262,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>1,27</b>	<b>245,56</b>	<b>0,53</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	100	0,90	0,30	12,60	57,60	0,03	0,04	6,00	4,80	0,35	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>1,20</b>	<b>0,45</b>	<b>27,75</b>	<b>126,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>9,00</b>	<b>15,30</b>	<b>0,65</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым</i>	45	1,18	3,80	2,93	50,25	0,04	0,03	2,40	9,23	0,30	24
<i>Суп «Харчо» с мясом птицы</i>	200/8	3,93	4,90	16,84	120,88	0,08	0,02	7,12	16,84	0,97	46
<i>Котлеты, биточки, инджели из говядины</i>	90	12,65	10,31	9,20	178,88	0,05	0,07	1,04	34,76	1,10	6
<i>Соус красный основной</i>	35	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,0	0,0	0,27	7
<i>Картофельное пюре</i>	75	1,53	2,62	9,03	71,00	0,07	0,05	8,98	23,09	0,53	91
<i>Капуста тушеная</i>	75	1,50	2,29	4,51	51,17	0,02	0,03	12,83	42,86	0,57	27
<i>Напиток витаминизированный «Валетек»</i>	170	0,0	0,0	16,49	63,75	0,26	0,29	17,00	0,0	0,0	87
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>25,11</b>	<b>25,98</b>	<b>90,56</b>	<b>697,63</b>	<b>0,61</b>	<b>0,59</b>	<b>49,37</b>	<b>141,18</b>	<b>5,42</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема)</i>	13	0,39	0,52	9,10	37,70	0,01	0,01	0,0	1,56	0,11	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,47</b>	<b>4,84</b>	<b>17,74</b>	<b>133,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>2,35</b>	<b>217,56</b>	<b>0,30</b>	
<b>Ужин</b>											

<i>Вареники ленивые с маслом сливочным</i>	120/10	15,34	25,89	20,68	380,00	0,07	0,060	0,24	110,74	0,74	98
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<i>ИТОГ</i>		<b>17,67</b>	<b>34,38</b>	<b>49,31</b>	<b>579,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>118,31</b>	<b>1,14</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<i>Итоги за день</i>		60,02	76,15	220,87	1799,66	0,92	0,98	62,23	737,91	8,04	
<i>Суточная потребность</i>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>		87,62	98,13	95,45	94,72	114,50	108,29	138,29	92,24	80,40	

**Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 4 (четверг, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	80	4,50	5,80	25,96	195,30	0,04	0,07	0,39	64,43	0,96	37
<i>Зеленый горошек или кукуруза консер.отварные</i>	15	0,75	0,03	1,25	8,25	0,05	0,03	1,50	3,90	0,11	38
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<i>ИТОГ</i>		<b>8,68</b>	<b>11,19</b>	<b>51,49</b>	<b>361,55</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>2,54</b>	<b>135,61</b>	<b>1,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Яблоко</i>	100	0,35	0,35	8,63	41,31	0,04	0,03	8,80	14,09	1,55	ГП
<i>ИТОГ</i>		<b>0,65</b>	<b>0,50</b>	<b>23,78</b>	<b>110,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>11,80</b>	<b>24,59</b>	<b>1,85</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной моркови с изюмом</i>	45	0,53	2,29	6,29	47,25	0,02	0,03	1,35	20,87	0,35	88
<i>Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной</i>	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,80	35,54	0,87	5
<i>Гуляш</i>	90	6,75	8,55	2,78	185,40	0,05	0,03	0,90	4,26	0,21	35
<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	100	3,56	4,64	20,97	135,33	0,04	0,01	3,97	9,75	0,05	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,48	0,0	23,78	97,00	0,0	0,0	0,44	49,12	1,36	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<i>ИТОГ</i>		<b>17,98</b>	<b>20,95</b>	<b>91,05</b>	<b>698,67</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>	<b>14,46</b>	<b>132,94</b>	<b>4,52</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Ватрушка с творогом из дрожжевого теста</i>	50	4,00	3,08	17,48	130,25	0,27	0,08	0,22	39,33	0,33	28
<i>ИТОГ</i>		<b>8,08</b>	<b>7,40</b>	<b>26,12</b>	<b>226,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>2,57</b>	<b>255,33</b>	<b>0,53</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	29
<i>Картофельное пюре</i>	105	2,13	3,66	12,64	99,40	0,09	0,07	12,57	32,33	0,75	8
<i>Чай с лимоном</i>	180/14/5	0,04	0,0	14,12	55,00	0,0	0,0	2,00	2,37	0,08	31
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	120/13	17,38	23,05	31,68	409,00	0,08	0,07	0,34	197,85	0,90	55

<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<i>ИТОГ</i>		<b>17,38</b>	<b>23,05</b>	<b>45,65</b>	<b>462,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,34</b>	<b>198,22</b>	<b>0,95</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		57,13	67,89	244,09	1947,28	0,68	0,82	32,77	926,69	9,81	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		83,40	87,49	105,48	102,49	85,00	91,11	72,82	115,84	98,10	

**Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 5 (пятница, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	1,90	2,85	13,12	85,50	0,0	0,03	0,48	92,40	0,23	39
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/4/9	3,61	6,07	9,75	110,00	0,02	0,02	0,14	94,48	0,33	3
<b>ИТОГ</b>		<b>7,31</b>	<b>10,72</b>	<b>37,40</b>	<b>271,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>1,27</b>	<b>247,12</b>	<b>0,63</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Груша (яблоко)</i>	100	0,35	0,28	9,28	42,30	0,03	0,04	4,50	17,10	2,08	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>24,43</b>	<b>111,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>7,50</b>	<b>27,60</b>	<b>2,38</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной свеклы с соленым огурцом</i>	45	0,56	3,41	2,80	45,75	0,01	0,04	3,00	13,57	0,05	75
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	172/28	5,20	4,24	11,62	133,80	0,11	0,06	8,42	24,89	1,28	41
<i>Птицы в соусе с томатом</i>	65	6,89	8,85	2,40	98,43	0,04	0,03	1,39	9,67	0,77	48
<i>Рис отварной с овощами</i>	100	2,57	4,67	17,00	141,33	0,03	0,01	3,97	3,21	0,57	59
<i>Напиток витаминизированный «Валетек»</i>	170	0,0	0,0	16,49	63,75	0,26	0,29	17,00	0,0	0,0	87
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>19,06</b>	<b>21,85</b>	<b>79,71</b>	<b>623,06</b>	<b>0,53</b>	<b>0,46</b>	<b>33,78</b>	<b>65,71</b>	<b>4,35</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема</i>	13	0,39	0,52	9,10	37,70	0,01	0,01	0,0	1,56	0,11	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,47</b>	<b>4,84</b>	<b>17,74</b>	<b>133,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>2,35</b>	<b>217,56</b>	<b>0,30</b>	
<b>Ужин</b>											

<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	120/13	17,38	23,05	31,68	409,00	0,08	0,07	0,34	197,85	0,90	55
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10	2,33	8,49	14,66	146,00	0,03	0,03	0,0	7,20	0,35	98
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<b>ИТОГ</b>		<b>19,71</b>	<b>31,54</b>	<b>60,31</b>	<b>608,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,34</b>	<b>205,42</b>	<b>1,30</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		55,56	74,18	225,59	1836,06	0,85	1,06	46,30	943,41	9,12	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		81,11	95,59	97,49	96,63	106,25	117,78	102,89	117,93	91,20	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 6 (понедельник, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	150	3,61	4,20	17,50	121,00	0,04	0,03	0,97	92,39	0,20	32
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<i>Бутерброд с джемом</i>	20/5	1,54	0,16	13,16	61,00	0,02	0,0	0,01	4,60	0,27	86
<i>Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)</i>	10	0,40	2,63	5,93	49,00	0,01	0,01	0,0	2,67	0,03	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>5,55</b>	<b>6,99</b>	<b>50,56</b>	<b>284,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,98</b>	<b>100,03</b>	<b>0,55</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	100	0,90	0,30	12,60	57,60	0,03	0,04	6,00	4,80	0,35	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>1,20</b>	<b>0,45</b>	<b>27,75</b>	<b>126,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>9,00</b>	<b>15,30</b>	<b>0,65</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком</i>	45	3,80	5,64	1,70	73,00	0,02	0,01	2,30	20,68	0,37	
<i>Суп шахтерский с мясом и со сметанной</i>	200/8	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97	18
<i>Голубцы ленивые</i>	90	7,40	5,72	5,38	102,38	0,04	0,05	11,21	30,47	0,77	71
<i>Соус красный основной</i>	35	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,0	0,0	0,27	7
<i>Картофельное пюре</i>	102	2,13	3,66	12,64	99,40	0,09	0,07	12,57	32,33	0,75	8
<i>Кисель</i>	180	0,0	0,0	30,94	117,00	0,0	0,0	0,0	0,62	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>20,97</b>	<b>21,90</b>	<b>97,96</b>	<b>668,68</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>32,38</b>	<b>119,70</b>	<b>4,91</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Булочка домашняя</i>	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32	78
<b>ИТОГ</b>		<b>7,69</b>	<b>11,20</b>	<b>32,58</b>	<b>225,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>2,54</b>	<b>237,97</b>	<b>0,51</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Суп молочный с крупой</i>	150	1,80	2,63	11,23	76,73	0,04	0,03	0,48	90,84	0,13	1
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<b>ИТОГ</b>		<b>7,99</b>	<b>35,51</b>	<b>234,73</b>	<b>234,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>	<b>158,12</b>	<b>0,87</b>	
<b>Второй ужин</b>											

<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		45,00	53,33	250,36	1628,09	0,74	0,82	47,09	811,12	7,65	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		65,69	68,72	108,19	85,69	92,00	91,11	104,64	101,39	76,50	

### Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1 - 3 лет.

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 7 (вторник, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	120/13	17,38	23,05	31,68	409,00	0,08	0,07	0,34	197,85	0,90	55
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/4/9	3,61	6,07	9,75	110,00	0,02	0,02	0,14	94,48	0,33	3
<b>ИТОГ</b>		<b>22,79</b>	<b>30,92</b>	<b>55,96</b>	<b>595,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>1,13</b>	<b>352,57</b>	<b>1,30</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Яблоко</i>	100	0,35	0,35	8,63	41,31	0,04	0,03	8,80	14,09	1,55	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>0,65</b>	<b>0,50</b>	<b>23,78</b>	<b>110,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>11,80</b>	<b>24,59</b>	<b>1,85</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной моркови с зеленым горошком</i>	45	0,75	3,80	2,27	42,75	0,02	0,03	2,14	15,09	0,23	83
<i>Свекольник с мясом, со сметаной</i>	200/8/5	3,38	5,20	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31	70
<i>Тефтели из говядины</i>	90	11,54	12,20	9,40	193,50	0,05	0,05	1,01	5,90	0,29	64
<i>Соус красный основной</i>	35	0,48	1,37	2,16	21,70	0,01	0,07	0,0	0,0	0,27	7
<i>Рагу из овощей</i>	150	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83	90
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,48	0,0	23,78	97,00	0,0	0,0	0,44	49,12	1,36	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>22,70</b>	<b>27,29</b>	<b>88,20</b>	<b>697,73</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>25,89</b>	<b>172,67</b>	<b>5,97</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема)</i>	13	0,39	0,52	9,10	37,70	0,01	0,01	0,0	1,56	0,11	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,47</b>	<b>4,84</b>	<b>17,74</b>	<b>133,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>2,35</b>	<b>217,56</b>	<b>0,30</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	150	3,90	4,58	19,96	134,25	0,10	0,10	0,97	94,50	0,55	45

<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<b>ИТОГ</b>		<b>5,44</b>	<b>8,04</b>	<b>43,68</b>	<b>265,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,97</b>	<b>99,35</b>	<b>0,83</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		60,41	76,39	235,36	1890,49	0,70	0,92	43,20	1046,74	10,41	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		88,19	98,44	101,71	99,50	87,00	102,22	96,00	130,84	104,10	

**Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 8 (среда, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	80	4,50	5,80	25,96	195,30	0,04	0,07	0,39	64,43	0,96	37
<i>Зеленый горошек или кукуруза консер.отварные</i>	15	0,75	0,03	1,25	8,25	0,05	0,03	1,50	3,90	0,11	38
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<b>ИТОГ</b>		<b>8,68</b>	<b>11,19</b>	<b>51,49</b>	<b>361,55</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>2,54</b>	<b>135,61</b>	<b>1,81</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Груша (яблоко)</i>	100	0,35	0,28	9,28	42,30	0,03	0,04	4,50	17,10	2,08	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>24,43</b>	<b>111,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>7,50</b>	<b>27,60</b>	<b>2,38</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Овощи натуральные соленые (или свежие)</i>	45	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	10,35	0,27	69
<i>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</i>	200-/10	4,12	5,63	15,13	139,60	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09	57
<i>Рыба, тушеная в сметанном соусе</i>	70/20	14,15	10,06	2,13	102,52	0,13	0,02	1,32	33,10	0,04	40
<i>Рис отварной с овощами</i>	100	2,57	4,67	17,00	141,33	0,03	0,01	3,97	3,21	0,57	59
<i>Кисель</i>	180	0,0	0,0	30,94	117,00	0,0	0,0	0,0	0,62	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>25,04</b>	<b>21,09</b>	<b>95,73</b>	<b>646,75</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>14,03</b>	<b>85,22</b>	<b>3,75</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>«Гребешок» из дрожжевого теста</i>	50	3,78	3,39	21,08	130,93	0,08	0,03	0,18	27,13	0,63	72
<b>ИТОГ</b>		<b>7,86</b>	<b>7,71</b>	<b>29,72</b>	<b>226,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>2,53</b>	<b>243,13</b>	<b>0,82</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Котлеты, биточки, инцицели из говядины</i>	90	12,65	10,31	9,20	178,88	0,05	0,07	1,04	34,76	1,10	6
<i>Запеканка овощная</i>	150/3	4,98	5,63	15,18	192,18	0,16	0,12	7,51	50,01	1,08	73
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13

<b>ИТОГ</b>		<b>19,23</b>	<b>16,14</b>	<b>47,99</b>	<b>471,26</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>	<b>8,55</b>	<b>89,94</b>	<b>2,63</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		65,82	59,46	240,83	1826,29	0,97	1,01	35,56	698,70	11,01	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		96,09	76,62	104,08	96,12	121,25	112,22	79,02	87,34	110,40	

**Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 1,5 лет до 3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 9 (четверг, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	100/15	16,35	22,79	31,14	406,00	0,08	0,07	0,40	221,50	0,86	22
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/4/9	3,61	6,07	9,75	110,00	0,02	0,02	0,14	94,48	0,33	3
<b>ИТОГ</b>		<b>21,76</b>	<b>30,66</b>	<b>55,42</b>	<b>592,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>1,19</b>	<b>376,22</b>	<b>1,26</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	100	0,90	0,30	12,60	57,60	0,03	0,04	6,00	4,80	0,35	ГП
<i>Орехи (фундук, или миндаль, или ядра грецкого ореха)</i>	20	3,73	5,60	2,60	90,00	0,05	0,15	0,30	54,60	0,05	97
<b>ИТОГ</b>		<b>4,93</b>	<b>6,05</b>	<b>30,55</b>	<b>216,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>9,30</b>	<b>69,90</b>	<b>0,70</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной свеклы с чесноком</i>	45	0,62	3,41	3,41	48,75	0,010	0,04	3,38	14,89	0,56	81
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы</i>	200/10	3,57	5,20	19,59	115,80	0,21	0,29	6,62	20,21	1,13	52
<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	180	14,68	12,60	8,69	213,00	0,06	0,05	16,56	54,91	0,85	53
<i>Напиток витаминизированный «Валетек»</i>	170	0,0	0,0	16,49	63,75	0,26	0,29	17,00	0,0	0,0	87
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>22,71</b>	<b>21,89</b>	<b>77,58</b>	<b>581,30</b>	<b>0,62</b>	<b>0,70</b>	<b>43,56</b>	<b>104,41</b>	<b>4,22</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Манник со сгущенным молоком</i>	50/25	4,29	8,22	24,07	145,30	0,04	0,05	0,37	84,35	0,28	77
<b>ИТОГ</b>		<b>8,37</b>	<b>12,54</b>	<b>32,71</b>	<b>241,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>2,72</b>	<b>300,35</b>	<b>0,47</b>	

<b>Ужин</b>											
<i>Суп-уха</i>	200	4,24	5,20	20,24	112,80	0,11	0,060	9,64	21,30	0,96	67
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	00,37	0,05	13
<b>ИТОГ</b>		<b>5,84</b>	<b>5,40</b>	<b>43,85</b>	<b>213,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>9,64</b>	<b>26,47</b>	<b>1,41</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		67,97	81,34	245,91	1932,70	1,13	1,50	67,47	1057,35	8,22	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		99,23	104,82	106,27	101,72	141,25	166,67	149,93	132,17	82,20	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 1 -3 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 10 (пятница, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	180	6,4	6,6	18,2	206,4	0,06	0,05	1,8	123,15	0,83	68
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0,02	0,02	0,0	4,48	0,23	16
<b>ИТОГ</b>		<b>9,83</b>	<b>11,96</b>	<b>42,48</b>	<b>364,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,45</b>	<b>190,43</b>	<b>1,57</b>	99
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	150	0,30	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	0,30	ГП
<i>Груша (яблоко)</i>	100	0,35	0,28	9,28	42,30	0,03	0,04	4,50	17,10	2,08	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>24,43</b>	<b>111,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>7,50</b>	<b>27,60</b>	<b>2,38</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Винегрет овощной</i>	40	0,348	5,04	2,48	60,00	0,01	0,01	3,45	13,05	0,35	95
<i>Суп «Харчо» с мясом птицы</i>	200/10	3,93	4,9	16,84	120,88	0,08	0,02	7,12	6,84	0,97	46
<i>Рыба, припущенная в молоке</i>	700	8,42	5,73	41,94	98	0,06	0,05	0,5	36,26	0,46	44
<i>Картофельное пюре</i>	105	2,13	3,66	12,64	99,4	0,09	0,07	22,57	32,33	0,75	8
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,48	0	23,78	97	0	0	0,44	49,12	1,36	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржанопшеничный)</i>	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,05	0,02	0,0	9,60	1,28	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>19,148</b>	<b>20,01</b>	<b>127,08</b>	<b>615,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>34,08</b>	<b>152</b>	<b>5,57</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,0	0,19	10
<i>Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом</i>	60	3,39	2,13	28,5	152,8	0,07	0,04	0,14	25,05	0,57	11
<b>ИТОГ</b>		<b>7,47</b>	<b>6,45</b>	<b>37,14</b>	<b>248,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>2,39</b>	<b>241,05</b>	<b>0,76</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Суфле из птицы</i>	60/4	6,4	9,56	2,92	213,59	0,09	0,07	0,08	27,27	1,19	42
<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	100	2,56	4,64	20,97	135,33	0,04	0,01	3,97	9,75	0,05	30
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,03	0,01	0,0	4,80	0,40	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13
<b>ИТОГ</b>		<b>10,56</b>	<b>14,40</b>	<b>47,50</b>	<b>449,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>4,05</b>	<b>42,19</b>	<b>1,69</b>	

<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисломолочный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		52,018	58,05	278,63	1877,32	0,81	0,90	51,53	875,46	12,13	
<b>Суточная потребность</b>		68,50	77,60	231,40	1900	0,80	0,90	45,00	800,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		75,94	74,80	120,41	98,80	101,25	100	114,51	109,43	121,3	

### Итоговая информация за 10 дней с 1 до 3 лет.

	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые, Макароны изделия	Картофель	Овощи, зелень	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	Сухие витаминизированные напитки	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо куриное диетическое	Молоко, кисломолочные продукты	Творог, твороженные изделия	Мясо	Птицы (цыплята бройлеры 1 категория потр)	Рыба (филе)	Сельдь	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток Какао-порошок	Соль	Орехи	Дрожжи хлебопекарные
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Итоги за 10 дней	691	400	211,6	20,4	368	1568	2095	1500	51	1010,5	104	101,6	476,1	286,05	50,4	199,7	4785	507,25	948	155	310	30	105	50	5	20	40	50	2,8
Среднее значение за 10 дней	96,1	40	21,16	2,04	36,8	156,8	209,5	150	5,1	101,05	10,4	10,106	47,61	28,605	5,04	19,97	478,5	50,725	94,8	15,5	31	3	10,5	5	0,5	2	4	5	0,28
Норма продуктов питания	70	40	20	2	35	150	200	150	5	100	10	10	50	30	5	20	500	50	100	15	30	3	10	5	0,5	2	4	5	0,5
Процент удовлетворения норм	98,71	100	105,80	102,00	105,14	104,50	104,75	100	102,00	101,05	104,00	101,60	95,22	95,35	100,80	99,85	95,70	101,45	94,80	103,33	103,33	100	105	100	100	100	100	100	56,00
Процент отклонения от рекомендуемых норма питания	-1,29	0,0	5,80	2,00	5,14	4,50	4,75	0,0	2,00	1,05	4,00	1,60	-4,78	-4,65	0,80	-0,15	-4,30	1,45	-5,20	3,33	3,33	0,0	5,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0	-44,00

Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1-3 лет									
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
Итого за 10 дней	582,84	684,24	2426,43	18276,42	8,30	9,86	454,52	8786,64	97,40
Итого за 1 день	58,28	68,42	242,64	1827,64	0,83	0,99	45,25	878,66	9,74
Суточная потребность	68,50	77,60	231,40	1900,00	0,80	0,90	45,00	800	10,00
Процент удовлетворения норм	85,09	88,18	104,86	96,19	103,78	109,52	101,00	109,83	97,40
Процент отклонения от расчетных данных	-14,91	-11,82	4,86	-3,81	3,77	9,52	1,00	9,83	-2,60

Примечание: ГП-готовый продукт

Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 5 гр.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ № 209

\_\_\_\_\_ А.П. Зяблицкая

Приказ: \_\_\_\_\_

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
<b>День 1 (понедельник, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»</i>	200	4,90	5,50	22,17	165,30	0,12	0,11	1,29	129,52	0,77	84
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/19	8,19	10,03	24,34	224,00	0,06	0,06	0,30	200,60	0,77	3
<i>Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)</i>	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,0	0,0	0,0	4,00	0,04	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>13,69</b>	<b>19,48</b>	<b>69,38</b>	<b>502,60</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>1,59</b>	<b>334,49</b>	<b>1,63</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Яблоко</i>	200	0,71	0,71	17,24	82,71	0,07	0,04	17,60	28,16	3,89	ГП
<b>ИТОГ</b>											
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной моркови с чесноком</i>	60	0,69	5,05	3,16	56,00	0,020	0,03	2,12	25,87	0,31	82
<i>Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы</i>	250/15	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	0,08	6,10	35,89	1,30	47
<i>Жаркое по-домашнему</i>	290	22,86	18,73	19,40	346,00	0,18	0,19	10,85	69,98	1,28	19
<i>Кисель</i>	200	0,0	0,0	33,93	129,00	0,0	0,0	0,0	0,68	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>35,15</b>	<b>29,88</b>	<b>117,74</b>	<b>867,80</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>19,07</b>	<b>151,62</b>	<b>5,19</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Сушка на сметане</i>	90	6,75	14,62	37,38	234,39	0,10	0,12	0,28	39,95	0,71	36
<b>ИТОГ</b>		<b>10,38</b>	<b>18,94</b>	<b>46,02</b>	<b>330,39</b>	<b>0,107</b>	<b>0,28</b>	<b>2,63</b>	<b>255,95</b>	<b>0,90</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	90	8,62	4,47	38,98	91,13	0,07	0,09	3,57	33,85	0,70	58

<i>Рис отварной с овощами</i>	150	3,86	7,00	25,60	212,00	0,04	0,02	5,95	4,81	0,85	59
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<b>ИТОГ</b>											
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		81,82	87,58	370,15	2413,93	1,19	1,21	56,12	1070,32	14,39	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		84,35	84,21	111,49	91,78	132,22	120,50	112,24	118,92	143,90	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 2 (вторник, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Пудинг творожный с молоком сгущенным</i>	120/20	17,148	23,11	38,89	435,00	0,10	0,20	0,67	219,68	1,40	49
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<b>ИТОГ</b>		<b>21,67</b>	<b>29,37</b>	<b>68,04</b>	<b>623,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>1,32</b>	<b>289,08</b>	<b>2,25</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Орехи (фундук, или миндаль, или ядра грецкого ореха)</i>	20	3,73	5,60	2,60	90,00	0,05	0,15	0,30	54,60	0,05	97
<i>Груша (яблоко)</i>	200	0,71	0,53	18,53	84,60	0,04	0,07	9,00	34,20	4,13	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,84</b>	<b>6,33</b>	<b>41,33</b>	<b>266,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>13,30</b>	<b>102,80</b>	<b>4,58</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной свеклы с зеленым горошком</i>	60	1,13	4,56	4,09	64,00	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61	4
<i>Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной</i>	250/10/6	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85	34
<i>Фрикадельки из говядины</i>	120	15,87	14,55	15,65	260,57	0,09	0,07	1,17	35,40	1,23	80
<i>Соус красный основной</i>	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,0	0,0	0,39	7
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	4,50	6,40	21,90	263,00	0,06	0,07	0,0	24,93	2,40	65
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,55	0,0	26,12	107,00	0,0	0,0	0,50	55,80	1,54	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГО</b>		<b>31,62</b>	<b>35,43</b>	<b>118,59</b>	<b>1030,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>25,56</b>	<b>198,59</b>	<b>9,22</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема</i>	90	6,49	12,38	43,10	228,47	0,12	0,05	0,35	39,54	0,57	78
<b>ИТОГ</b>		<b>10,57</b>	<b>16,70</b>	<b>51,74</b>	<b>324,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>2,70</b>	<b>255,54</b>	<b>0,76</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Кальмары, тушеные в соусе молочном</i>	80	10,56	5,14	3,68	103,00	0,10	0,02	1,40	38,65	0,73	94

<i>Картофельное пюре</i>	200	4,07	6,99	24,08	189,33	0,19	0,13	23,93	61,58	1,41	8
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13
<b>ИТОГ</b>		<b>17,03</b>	<b>12,43</b>	<b>56,19</b>	<b>416,13</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>25,33</b>	<b>107,80</b>	<b>2,79</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<b>ИТОГ</b>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		90,09	105,06	341,89	2749,07	1,19	1,44	69,27	1133,81	19,76	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		92,88	101,02	102,98	104,53	132,22	144,00	138,54	125,98	197,60	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 3 (среда, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Суп молочный с крупой</i>	200	3,20	3,50	14,97	102,30	0,05	0,04	0,64	121,12	0,17	1
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/19	8,19	10,03	24,34	224,00	0,06	0,06	0,30	200,60	0,77	3
<b>ИТОГ</b>		<b>13,19</b>	<b>15,33</b>	<b>53,84</b>	<b>402,30</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>1,59</b>	<b>381,96</b>	<b>0,01</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,04	0,07	12,00	9,60	0,71	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>2,20</b>	<b>0,80</b>	<b>45,40</b>	<b>207,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>16,00</b>	<b>23,60</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым</i>	60	1,57	5,08	3,90	67,00	0,05	0,04	3,20	12,30	0,40	24
<i>Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной</i>	250/10/6	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	0,07	8,20	26,69	1,07	25
<i>Котлеты, биточки, инджели из говядины</i>	120	16,87	13,75	12,27	238,51	0,07	0,10	1,39	46,34	1,47	6
<i>Соус красный основной</i>	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,0	0,0	0,39	7
<i>Картофельное пюре</i>	90	1,83	3,14	10,84	85,20	0,085	0,06	10,77	27,71	0,64	91
<i>Капуста тушеная</i>	90	1,80	2,74	5,41	61,40	0,03	0,03	15,40	51,43	0,69	27
<i>Напиток витаминизированный «Валетек»</i>	240	0,0	0,0	23,28	90,00	0,37	0,41	24,00	0,0	0,0	87
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>32,06</b>	<b>34,72</b>	<b>188,88</b>	<b>904,91</b>	<b>0,83</b>	<b>0,85</b>	<b>62,96</b>	<b>186,67</b>	<b>6,86</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема</i>	45	1,35	1,80	31,50	130,77	0,03	0,01	0,0	5,40	0,35	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>5,43</b>	<b>6,12</b>	<b>40,10</b>	<b>226,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>2,35</b>	<b>221,40</b>	<b>0,54</b>	

<b>Ужин</b>											
<i>Вареники ленивые с маслом сливочным</i>	150,11	19,20	31,15	26,87	466,00	0,08	0,070	0,95	137,30	0,95	
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13
<b>ИТОГ</b>		<b>21,50</b>	<b>35,51</b>	<b>55,46</b>	<b>627,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>0,95</b>	<b>144,27</b>	<b>1,34</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		78,74	97,28	319,88	2456,68	1,27	1,53	84,91	1143,70	11,02	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		81,17	93,54	96,35	936,41	141,11	153,00	169,82	127,07	110,2	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 4 (четверг, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	150	8,45	10,88	46,68	382,50	0,08	0,14	0,84	120,81	1,80	37
<i>Зеленый горошек или кукуруза консер.отварные</i>	30	1,50	0,06	2,49	16,50	0,10	0,06	3,00	7,80	0,21	38
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<b>ИТОГ</b>		<b>14,14</b>	<b>17,20</b>	<b>80,32</b>	<b>587,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>4,49</b>	<b>198,01</b>	<b>2,86</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	200	0,71	0,71	71,24	87,71	0,07	0,04	17,60	28,16	3,89	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>1,11</b>	<b>0,91</b>	<b>37,44</b>	<b>174,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>21,60</b>	<b>42,16</b>	<b>4,29</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной моркови с изюмом</i>	60	0,70	3,05	8,38	63,00	0,03	0,04	1,80	27,83	0,47	88
<i>Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной</i>	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117,00	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09	5
<i>Гуляш</i>	120	9,00	11,40	3,71	247,20	0,06	0,03	1,20	5,69	0,27	35
<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	150	5,34	6,96	31,45	203,00	0,06	0,02	5,95	14,63	0,07	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,55	0,0	26,12	107,00	0,0	0,0	0,50	55,80	1,54	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>24,31</b>	<b>28,29</b>	<b>118,60</b>	<b>924,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>19,19</b>	<b>166,29</b>	<b>5,64</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Ватрушка с творогом из дрожжевого теста</i>	90	7,20	5,53	31,47	234,39	0,12	0,13	0,39	70,78	0,59	28
<b>ИТОГ</b>		<b>11,28</b>	<b>9,85</b>	<b>40,11</b>	<b>330,39</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>2,74</b>	<b>286,78</b>	<b>0,78</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Котлеты, биточки, шницели рыбные</i>	90	8,78	4,89	31,84	128,25	0,07	0,10	0,47	49,61	0,99	29
<i>Картофельное пюре</i>	200	4,07	6,99	24,08	189,33	0,19	0,13	23,93	61,58	4,41	8
<i>Чай с лимоном</i>	180/14/5	0,04	0,0	114,12	55,00	0,0	0,0	2,00	2,37	0,08	31
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>15,29</b>	<b>12,18</b>	<b>84,50</b>	<b>443,38</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>26,40</b>	<b>120,76</b>	<b>3,08</b>	

<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		70,49	73,23	366,97	2547,98	1,17	1,21	75,48	994,00	16,81	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		72,67	70,41	110,53	96,88	130,00	121,00	150,96	110,44	168,10	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 5 (пятница, первая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	3,30	3,80	17,49	114,00	0,05	0,04	0,64	123,20	0,31	39
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/19	8,19	10,03	24,34	224,00	0,06	0,06	0,30	200,60	0,77	3
<b>ИТОГ</b>		<b>13,29</b>	<b>15,63</b>	<b>56,36</b>	<b>414,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>1,59</b>	<b>384,04</b>	<b>1,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Груша (яблоко)</i>	200	0,71	0,53	18,53	84,60	0,04	0,07	9,00	34,20	4,13	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>1,11</b>	<b>0,73</b>	<b>38,73</b>	<b>176,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>13,00</b>	<b>48,20</b>	<b>4,53</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной свеклы с соленым огурцом</i>	60	0,74	4,54	3,73	61,00	0,01	0,05	4,00	18,09	0,06	75
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	215/35	6,50	5,30	14,52	191,00	0,14	0,08	10,52	31,07	1,60	41
<i>Птицы в соусе с томатом</i>	70	7,42	9,53	2,58	106,00	0,04	0,03	1,50	10,41	0,83	48
<i>Рис отварной с овощами</i>	150	3,86	7,00	25,60	212,00	0,04	0,02	5,95	4,81	0,85	59
<i>Кисель</i>	200	0,0	0,0	33,93	129,00	0,0	0,0	0,0	0,68	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>23,72</b>	<b>27,27</b>	<b>119,52</b>	<b>885,80</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>21,97</b>	<b>84,26</b>	<b>5,64</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем</i>	90	5,80	6,48	36,60	243,00	0,10	0,05	27,77	39,55	0,80	43
<b>ИТОГ</b>		<b>9,88</b>	<b>10,80</b>	<b>45,24</b>	<b>339,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>30,12</b>	<b>255,55</b>	<b>0,99</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	140/15	20,30	26,95	37,20	479,00	0,09	0,08	0,40	232,24	1,05	55
<i>Яйцо отварное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,0	22,00	1,00	63
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13

<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>27,80</b>	<b>31,85</b>	<b>65,93</b>	<b>683,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>261,81</b>	<b>2,70</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		80,16	91,08	331,78	2587,70	0,91	1,12	68,14	1213,86	15,17	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		82,64	87,58	99,93	98,39	101,11	112,00	136,28	134,87	151,7	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 6 (понедельник, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	200	4,81	5,60	23,33	161,33	0,05	0,04	1,29	123,19	0,27	32
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13
<i>Бутерброд с джемом</i>	30/8	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	86
<i>Конфеты (или пастила, или мармелад, или зефир, или шоколад)</i>	15	0,60	3,95	8,90	60,30	0,01	0,01	0,0	4,00	0,04	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>7,73</b>	<b>9,79</b>	<b>66,28</b>	<b>366,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>1,30</b>	<b>134,52</b>	<b>0,77</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,04	0,07	12,00	9,60	0,71	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>2,20</b>	<b>0,80</b>	<b>45,40</b>	<b>207,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>16,00</b>	<b>23,60</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком</i>	60	6,85	8,24	1,43	107,00	0,02	0,01	1,80	35,10	0,56	33
<i>Суп шахтерский с мясом и со сметанной</i>	250/10	4,15	6,04	19,67	144,00	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21	18
<i>Голубцы ленивые</i>	120	9,86	7,63	7,18	136,51	0,05	0,07	14,95	40,63	1,03	71
<i>Соус красный основной</i>	50	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	0,0	0,0	0,39	7
<i>Картофельное пюре</i>	200	4,07	6,99	24,08	189,33	0,19	0,13	23,93	61,58	1,41	8
<i>Кисель</i>	200	0,0	0,0	33,93	129,00	0,0	0,0	0,0	0,68	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>30,82</b>	<b>31,75</b>	<b>128,54</b>	<b>923,64</b>	<b>0,53</b>	<b>0,39</b>	<b>48,55</b>	<b>183,69</b>	<b>6,90</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Булочка домашняя</i>	90	6,49	12,38	43,10	228,47	0,12	0,05	0,35	39,54	0,57	78
<b>ИТОГ</b>		<b>10,57</b>	<b>16,70</b>	<b>51,74</b>	<b>324,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>2,70</b>	<b>255,54</b>	<b>0,76</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Суп молочный с крупой</i>	200	3,20	3,50	14,97	102,30	0,02	0,04	0,64	121,12	0,17	1
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Сыр порционный</i>	100	26,00	26,8	0	352,00	0,03	0,38	2,8	104,00	0,50	99
<i>Яйцо отварное</i>	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,0	22,00	1,00	63

<b>ИТОГ</b>		<b>38,49</b>	<b>41,16</b>	<b>44,42</b>	<b>705,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,65</b>	<b>4,09</b>	<b>316,52</b>	<b>2,52</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		93,97	105,00	342,38	2615,24	1,04	1,61	73,7	1093,87	12,22	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		96,88	100,96	103,13	99,44	115,55	161	147,4	121,54	122,2	

**Примерное цикличное меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 7 (вторник, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Сырники из творога с молоком сгущенным</i>	140/15	20,30	26,95	37,20	479,00	0,09	0,08	0,40	232,24	1,05	55
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/19	8,19	10,03	24,34	224,00	0,06	0,06	0,30	200,60	0,77	3
<b>ИТОГ</b>		<b>30,29</b>	<b>38,78</b>	<b>76,07</b>	<b>779,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>1,35</b>	<b>493,08</b>	<b>1,89</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Орехи (фундук, или миндаль, или ядра грецкого ореха)</i>	20	3,73	5,60	2,60	90,00	0,05	0,15	0,30	54,60	0,05	97
<i>Яблоко</i>	200	0,71	0,71	17,24	82,71	0,07	0,04	17,60	28,16	3,89	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>4,84</b>	<b>6,51</b>	<b>40,04</b>	<b>264,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>21,90</b>	<b>96,76</b>	<b>4,34</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной моркови с зеленым горошком</i>	60	1,00	5,07	3,03	57,00	0,03	0,04	2,85	20,12	0,31	83
<i>Свекольник с мясом, со сметаной</i>	250/10/6	4,22	6,50	13,77	145,00	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64	70
<i>Тертеля из говядины</i>	120	15,39	16,27	12,53	258,00	0,07	0,07	1,35	7,87	0,39	64
<i>Соус красный основной</i>	50	0,69	1,59	3,09	31,00	0,01	0,10	0,0	0,0	0,39	7
<i>Рагу из овощей</i>	180	2,67	4,82	12,19	104,00	0,06	0,05	17,20	60,14	1,00	90
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,55	0,0	26,12	107,00	0,0	0,0	0,50	55,80	1,54	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>											
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или крекеры, или кексы, или пирожные и торты песочные, или бисквитные без крема)</i>	45	1,35	1,80	31,50	130,77	0,03	0,01	0,0	5,40	0,35	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>5,43</b>	<b>6,12</b>	<b>40,10</b>	<b>226,77</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>2,35</b>	<b>221,40</b>	<b>0,54</b>	

<b>Ужин</b>											
<i>Каша вязкая пшеничная молочная</i>	200	5,20	6,10	26,61	179,00	0,13	0,13	1,29	126,00	0,73	45
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13
<i>Яйцо отварное</i>	40	5,10	4,6	0,3	63,00	0,03	0,18	0,0	22,00	1,00	63
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<b>ИТОГ</b>		<b>12,60</b>	<b>15,06</b>	<b>55,20</b>	<b>403</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34</b>	<b>1,29</b>	<b>154,97</b>	<b>2,12</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		85,89	104,98	295,84	2520,01	0,98	1,43	59,80	1351,45	16,17	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		88,55	100,94	89,11	95,82	108,88	143	119,60	150,16	161,7	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
<b>День 8 (среда, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Омлет натуральный с маслом</i>	150	8,45	10,88	48,68	382,50	0,08	0,14	0,84	120,81	1,80	37
<i>Зеленый горошек или кукуруза консер.отварные</i>	30	1,50	0,06	2,49	16,50	0,10	0,06	3,00	7,80	0,21	38
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<b>ИТОГ</b>		<b>14,14</b>	<b>17,20</b>	<b>80,32</b>	<b>587,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>4,49</b>	<b>198,01</b>	<b>2,86</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Груша (яблоко)</i>	200	0,71	0,53	18,53	84,60	0,04	0,07	9,00	34,20	4,13	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>1,11</b>	<b>0,73</b>	<b>38,73</b>	<b>176,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>13,00</b>	<b>48,20</b>	<b>4,53</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Овощи натуральные соленые (или свежие)</i>	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	0,02	6,00	13,80	0,36	69
<i>Суп картофельный с клецками, с мясом птицы</i>	250/15	5,20	7,10	19,09	198,30	0,15	0,20	5,35	29,70	1,37	57
<i>Рыба, тушеная в сметанном соусе</i>	90/30	19,46	13,84	2,93	140,96	0,18	0,02	1,81	45,52	0,06	40
<i>Рис отварной с овощами</i>	150	3,86	7,00	25,60	212,60	0,04	0,02	5,95	4,81	0,85	59
<i>Кисель</i>	200	0,0	0,0	33,93	129,00	0,0	0,0	0,0	0,68	0,10	20
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржанопшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>34,20</b>	<b>28,90</b>	<b>122,21</b>	<b>875,46</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>19,11</b>	<b>113,71</b>	<b>4,94</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>«Гребешок» из дрожжевого теста</i>	90	6,81	6,11	37,93	235,67	0,14	0,05	0,33	48,84	1,12	72
<b>ИТОГ</b>		<b>10,89</b>	<b>10,43</b>	<b>46,57</b>	<b>331,67</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>2,68</b>	<b>264,84</b>	<b>1,31</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Котлеты, биточки, индичи из говядины</i>	120	16,87	13,75	12,27	238,51	0,07	0,10	1,39	46,34	1,47	6
<i>Запеканка овощная</i>	200/4	6,64	7,52	20,24	256,24	0,21	0,16	10,01	66,68	1,44	73
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13

<b>ИТОГ</b>		<b>25,91</b>	<b>21,57</b>	<b>60,94</b>	<b>618,55</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>11,40</b>	<b>120,59</b>	<b>3,56</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		60,61	83,63	354,77	2677,78	1,37	1,33	51,74	925,35	17,36	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		93,41	80,41	106,86	101,82	152,22	133,00	103,48	102,82	173,60	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 9 (четверг, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	140/20	22,74	31,75	42,58	563,00	0,11	0,12	0,55	304,48	1,18	22
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	1,80	1,80	14,53	76,00	0,02	0,02	0,65	60,24	0,07	2
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/19	8,19	10,03	24,34	224,00	0,06	0,06	0,30	200,60	0,77	3
<b>ИТОГ</b>		<b>32,73</b>	<b>43,58</b>	<b>81,45</b>	<b>863,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>1,50</b>	<b>565,32</b>	<b>2,02</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Банан (яблоко)</i>	200	1,80	0,60	25,20	115,20	0,04	0,07	12,00	9,60	0,71	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>2,20</b>	<b>0,80</b>	<b>45,40</b>	<b>207,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>16,00</b>	<b>23,60</b>	<b>1,11</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Салат из отварной свеклы с чесноком</i>	60	0,83	4,54	4,55	65,00	0,010	0,05	4,50	19,85	0,75	81
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы</i>	250/15	4,50	8,30	24,72	163,00	0,26	0,36	8,35	25,50	1,42	52
<i>Капуста, тушеная с мясом</i>	290	21,11	18,94	15,65	328,00	0,11	0,12	29,81	98,84	1,55	53
<i>Напиток витаминизированный «Валетек»</i>	240	0,0	0,0	23,28	90,00	0,37	0,41	24,00	0,0	0,0	87
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>31,64</b>	<b>32,68</b>	<b>107,36</b>	<b>832,80</b>	<b>0,86</b>	<b>0,98</b>	<b>66,66</b>	<b>163,39</b>	<b>5,92</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Манник со сгущенным молоком</i>	60/30	5,15	9,86	28,88	186,90	0,05	0,06	0,44	101,22	0,33	77
<b>ИТОГ</b>		<b>9,23</b>	<b>14,18</b>	<b>37,52</b>	<b>282,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>	<b>2,79</b>	<b>317,22</b>	<b>0,52</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Суп-уха</i>	250	5,30	6,50	25,30	150,30	0,14	0,080	12,05	26,62	1,20	67
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13

<b>ИТОГ</b>		<b>7,70</b>	<b>6,80</b>	<b>53,73</b>	<b>274,10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>12,05</b>	<b>34,19</b>	<b>1,85</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		87,86	102,84	331,46	2548,50	1,46	1,79	100,06	1283,72	11,58	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		90,58	98,88	99,84	96,90	162,22	179,00	200,12	142,64	115,80	

**Примерное циклическое меню для организации питания воспитанников с 3 лет до 7 лет.**

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День 10 (пятница, вторая неделя) , 24 часа.</b>											
<b>Завтрак</b>											
<b>Каша вязкая пшеничная молочная</b>	200	5,05	5,65	23,37	161,33	0,08	0,07	1,29	127,15	0,93	68
<i>Какао с молоком</i>	180	1,89	1,90	14,53	80,00	0,02	0,02	0,65	62,80	0,51	15
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00	0,03	0,03	0,0	6,60	0,34	16
<i>Сыр порционный</i>	100	26,00	26,8	0	352,00	0,03	0,38	2,8	104,00	0,50	99
<b>ИТОГ</b>		<b>35,24</b>	<b>38,71</b>	<b>52,52</b>	<b>701</b>	<b>33</b>	<b>0,50</b>	<b>4,71</b>	<b>428,63</b>	<b>2,28</b>	
<b>Второй завтрак</b>											
<i>Сок фруктовый, или овощной, или ягодный</i>	200	0,40	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,40	ГП
<i>Груша (яблоко)</i>	200	0,71	0,53	18,53	84,60	0,04	0,07	9,00	34,20	4,13	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>1,11</b>	<b>0,73</b>	<b>38,73</b>	<b>176,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>13,00</b>	<b>48,20</b>	<b>4,53</b>	
<b>Обед</b>											
<i>Винегрет овощной</i>	60	0,369	6,04	2,78	69,00	0,01	0,01	3,45	13,05	0,35	95
<i>Суп «Харчо» с мясом птицы</i>	250/15	5,01	6,24	21,46	154,00	0,10	0,02	9,07	21,46	1,24	46
<i>Рыба, припущенная в молоке</i>	90	12,11	7,37	53,92	126,00	0,08	0,07	0,64	46,62	0,59	44
<i>Картофельное пюре</i>	200	4,07	6,99	24,08	189,33	0,19	0,13	23,93	61,58	1,41	8
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,55	0,0	26,12	107,00	0,0	0,0	0,50	55,80	1,54	9
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,06	0,02	0,0	12,00	1,60	ГП
<b>ИТОГ</b>		<b>27,63</b>	<b>27,54</b>	<b>167,52</b>	<b>832,13</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>37,59</b>	<b>217,71</b>	<b>7,33</b>	
<b>Полдник</b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180	4,08	4,32	8,64	96,00	0,07	0,16	2,35	216,00	0,19	10
<i>Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом</i>	90	5,09	3,19	42,81	229,24	0,10	0,06	0,21	37,58	0,86	
<b>ИТОГ</b>		<b>9,17</b>	<b>7,51</b>	<b>51,45</b>	<b>325,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>2,56</b>	<b>253,58</b>	<b>1,05</b>	
<b>Ужин</b>											
<i>Суфле из птице</i>	70/5	7,50	11,20	3,42	250,30	0,10	0,08	0,09	31,96	1,40	42
<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	150	5,34	6,96	31,45	203,00	0,06	0,02	5,95	14,63	0,07	30
<i>Хлеб пшеничный или хлеб зерновой</i>	30	2,40	0,30	14,46	70,80	0,05	0,02	0,0	7,20	0,60	ГП
<i>Чай с сахаром</i>	180/14	0,0	0,0	13,97	53,00	0,0	0,0	0,0	0,37	0,05	13

<b>ИТОГ</b>		<b>15,24</b>	<b>18,46</b>	<b>63,30</b>	<b>577,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>6,04</b>	<b>54,16</b>	<b>2,12</b>	
<b>Второй ужин</b>											
<i>Кисельный продукт</i>	150	4,36	4,80	6,00	88,50	0,04	0,20	1,06	180,00	0,16	21
<i>ИТОГ</i>		<b>4,36</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>88,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>1,06</b>	<b>180,00</b>	<b>0,16</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итоги за день</b>		69,03	73,89	379,76	2388,99	1,11	1,04	62,19	955,40	17,28	
<b>Суточная потребность</b>		97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		71,16	71,05	114,39	90,84	123,33	104,00	124,38	106,16	172,80	



Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1-3 лет									
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
Итог за 10 дней	801,88	896,27	3435,22	25133,54	11,69	13,03	698,61	11033,08	150,76
Итого за 1 день	80,19	89,63	343,22	2513,35	1,17	1,30	69,86	1103,31	15,08
Суточная потребность	97,00	104,00	332,00	2630,00	0,90	1,00	50,00	900,00	10,00
Процент удовлетворения норм	82,67	86,18	103,47	95,56	129,89	130,30	139,72	122,59	150,76
Процент отклонения от расчетных данных	-17,33	-13,82	3,47	-4,44	29,89	30,30	39,72	22,59	50,76

Примечание: ГП-готовый продукт

Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов. При поступлении на предприятие других видов фруктов можно производить их замену.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной – 5 гр.