

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 39»



Л. К. Черных

« 20 » 01 2025г.

Десятидневное меню
(для детей с сахарным диабетом)
МБДОУ «Д/с №39»

1 день. Рецептура блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	135	2,48	4,3	7,43	80	0,078	0,026		12,02	0,71
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		9,15	9,88	24,93	231	0,168	0,226	1,27	234,82	1,8
	<u>2 завтрак</u>										
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u>										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3
82	Суп картофельный с макаронами изделиями на курином бульоне	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71	0,77
300	Пюре картофеля	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	14,85		0,84
344	Ратт овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9	39,6	0,88
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9	0,6
	ИТОГО:		19,77	18,04	61,17	528,14	0,453	0,238	125,94	127,46	6,07
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диетическое	20г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	<u>Ужин</u>										
33	Свежая с растительным маслом или овощи свежие	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
с 1.06-31.10	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
263	Картофельное пюре	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5
321	Хлеб пшеничный	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	0,04	0,14	1,16	112	0,28
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	ИТОГО		13,68	11,59	46,84	354,88	0,332	0,334	33,93	200,27	4,98
	ВСЕГО		46,01	44,66	151,94	1275,02	1,013	1,058	162,64	742,55	13

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			4,7	0,31
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом без сахара	150/5	5,4	6,57	17,1	150	0,115	0,14		2,5	107	1,67
395	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113		0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		8,97	12,76	35,04	261,5	0,17	0,268		3,48	206	2,08
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный (без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3		10	16	2,2
	<u>Обед</u>											
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009		2,21	7,26	0,24
75	Рассолник домашний со сметаной и мясом птицы	180/5/20	4,5	6,36	10,63	122,54	0,078	0,071		8,51	33,16	0,58
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08			10,6	0,89
313	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,6	3,05	28,3	162	0,09	0,03			4,47	0,336
383	Кисель фруктовый (без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8				0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024			10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018			6,9	0,6
	ИТОГО:		20,6	18,74	76,92	609,94	0,312	0,232		10,87	80,39	4,016
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0	0
401	Кисломолоочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5	180	0,15
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26		1,5	180	0,15
	<u>Ужин</u>											
	Суп молочный	15	0,36	0,9	2,6	22,5	0,045	0,015		0,06	14	0,03
231	Сырники из творога	110	23,68	16,06	3,62	218,6	0,07	0,29		0,27	171	0,84
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237		2,05	189,6	0,16
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03		57	22,8	0,22
	ИТОГО		28,4	20,33	18,81	341,6	0,171	0,557		59,32	383,4	1,22
	ВСЕГО		60,07	56,98	149,77	1374	0,713	1,317		75,17	849,79	7,466

Примерное циклическое меню 3-й день

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68		0,025	0,015		22	1
93	Суп молочный с макаронными изделиями(твердые сорта) без сахара	150	4,3	3,9	13	105		0,07	0,015	0,68	121,21	0,37
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70		0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	ИТОГО		8,68	10,4	28,21	243		0,135	0,17	1,88	257,91	1,78
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный (без сахара)	100	0,5		4,6	47		0,02	0,03	10	16	2,2
	<u>Обед</u>											
33	Свекла с раст. маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25		0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
с 1.06.31.10	оволди свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63		0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2		0,09	0,08	3,56	20,88	1,05
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132		0,05	0,08		10,6	0,89
336	Калуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12		0,02	0,03	20,6	66,53	0,96
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6		0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2		0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		17,08	17,7	65,61	507		0,334	0,366	33,06	162,73	6,4
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86		0	0		0	0
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75		0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161		0,06	0,26	1,5	180	0,15
	<u>Ужин</u>											
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8		0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159		0,06	0,1	37,6	47,17	12,8
313	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	110	2,7	4,3	26,9	151,8		0,02	0,02		4,4	0,36
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5				0,02	8	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5		0,021	0,009		3,45	0,3
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72		0,302	0,02	8,8	14,08	1,94
	ИТОГО		20,48	13,67	46,62	410,82		0,403	0,149	46,42	77,1	15,59
	ВСЕГО		54,45	46,9	159,4	1368,8		0,932	0,945	82,86	677,74	23,92

Примерное циклическое меню 4-ый День

Примерное пищевое меню 4-5-лн день												
№ п.п.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом(без сахара)	130/5	2,87	4	13,5	98	0,05	0,026		24,38	0,52	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО:		6,39	6,56	31,37	177	0,166	0,148	0,98	122,13	0,92	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный(без сахара)	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	6	16	0,3	
	<u>Обед</u>											
8	Сельдь порционная	30	5,1	2,55		43,2	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47	
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	0,021	0,025	3,2	33,8	0,77	
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05	
376	Компот из яблок(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016		7	0,78	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012	44,21	4,6	0,4	
	ИТОГО:		30,29	11,82	49,87	482,9	0,27	0,347	56,64	128,0	6,41	
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО:		6,19	5,48	20,58	171	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	<u>Ужин</u>											
154	Запеканка морковная с творогом	100	10	8,59	14,6	177,1	0,004	0,2	1,33	105,5	1	
350	Суп молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,006	0,02	0,09	18,8	0,04	
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	8	0,19	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1	
	ИТОГО:		14,2	10,49	35,55	286,8	0,061	0,249	10,94	150,95	3,63	
	ВСЕГО		54,12	34,35	137,37	1161,70	0,56	0,981	70,61	590,68	11,1	

Примерное циклическое меню 5-ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u>Завтрак</u>												
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009				3,45	0,3
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом(без сахара)	130/5	3,01	3,9	12,2	97	0,09	0,017				10,27	0,71
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО:		8,78	8,13	27,03	217,5	0,174	0,263	2,05	2,05	203,32	1,17	
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	10	16	2,2		
	<u>Обед</u>												
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23		
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	180/20	7,5	6,49	11,74	138,02	0,168	0,078	4,19	27,41	1,82		
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75		
314	Каша гречневая вязкая	120	3,6	4	16,4	116	0,09	0,05		6,7	1,9		
378	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		21,3	22,15	80	649,4	0,452	0,46	22,04	119,99	9,39		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	<u>Ужин</u>												
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44		
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96		
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	8	0,19		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2		
	ИТОГО		11,35	6,83	40,55	284,12	0,148	0,231	77,2	134,13	2,52		
	ВСЕГО		48,54	42,26	166,64	1359,0	0,834	1,214	102,79	637,44	13,23		

Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у				В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>												
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	130/5	4,04	4,2	13,1	103	0,095	0,052				8	2
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,098			94,3	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01				3,45	0,2
	ИТОГО:		6,38	6,61	23,73	146,5	0,125	0,165	0,98			102,3	2,1
	<u>2. завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10			16	2,2
	<u>Обед</u>												
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2			8,4	0,23
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	5,1	3,29	10,35	97,7	0,036	0,106	2,86			31,18	0,081
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44			10,5	0,95
165	Каша перловая вязкая	110	2,2	3,05	17,1	99	0,02	0,021				4,47	0,366
376	Компот из яблок(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3			23,9	0,94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032				14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4
	ИТОГО:		21,8	18,12	76,84	593,2	0,278	0,612	17,8			113,05	6,727
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0				0	0
401	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5			180	0,15
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5			180	0,15
	<u>Ужин</u>												
33	Свекла с растительным маслом или овощи свежие	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2			15,82	0,66
с 1.06-31.10	Тертая рыба/соев сметанный 354	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4			9,9	0,33
261	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09			16,3	0,55
313	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	110	2,7	4,3	26,9	151,8	0,02	0,02				4,4	0,36
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57			22,8	0,22
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01				3,45	0,2
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02			0	0,19
	ИТОГО:		11,49	8,48	53,7	337,18	0,228	0,137	65,71			72,67	2,51
	ВСЕГО:		50,08	38,36	173,27	1524,98	0,691	1,184	85,99			468,02	11,487

Возраст детей от 1-3 лет

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<u>Завтрак</u>												
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015				4,7	0,31
207	Макароны(из твердых сортов),запеченные с сыром	135	6,1	6,1	25,7	183	0,052	0,34				22,3	1,1
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5					0,02	8	0,19
	ИТОГО:		7,37	9,89	33,46	255,5	0,077	0,355	0,02		0,02	35	1,6
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	<u>Обед</u>												
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3		
87	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,1	6,04	10,31	120,2	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9		
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92		
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96		
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	7,5	0,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4		
	ИТОГО:		21,81	22,83	71,15	617,94	0,31	0,494	42,79	192,09	7,44		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	<u>Ужин</u>												
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94		
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	135	2,48	4,3	7,43	80	0,078	0,026			12,02	0,71	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4		
	ИТОГО:		8,31	8,93	33,28	250,92	0,471	0,303	10,05	220,3	3,21		
	ВСЕГО:		51,97	46,8	156,89	1285,36	0,918	1,412	54,36	627,39	12,4		

Примерное пищевое меню 8-ой день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамин, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
	соус молочный	15	0,36	0,9	2,6	22,5		0,045	0,015	0,06	14	0,03
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35		0,02	0,01		3,45	0,2
237	Запеканка из творога	110	17	11,7	6,7	234		0,06	0,33	0,31	191,5	0,89
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5		0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		20	14,26	24,53	313		0,11	0,453	1,29	289,25	1,19
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47		0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7		0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8		0,029	0,03	7,4	32	0,83
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237		0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из кураги(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6		0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2		0,028	0,02		4,6	0,4
	ИТОГО		18,03	16,4	66,93	494,3		0,323	0,259	15,7	104,2	5,39
	Полдник											
	Напиток диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86		0	0		0	0
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75		0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161		0,06	0,26	1,5	180	0,15
	Ужин											
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом без сахара	150/5	5,4	6,57	17,1	150		0,115	0,14	2,5	107	1,67
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2		0,028	0,02		4,6	0,4
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5		0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38		0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		9,36	9,29	38,61	285,7		0,221	0,33	60,66	246,4	2,57
	ВСЕГО		51,09	45,1	149,07	1300,7		0,714	1,302	79,15	819,85	9,3

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у				В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак												
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2	69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
185	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	130/5	4,04	4,2	13,1	103	0,095	0,052		8	2		
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО		10,48	9,73	28,2	242,2	0,185	0,252	1,27	230,8	3,09		
	2 завтрак												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	Обед												
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24		
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,77	3,5	6,11	61	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56		
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15		
317	Макаронные отварные	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017		3,32	0,75		
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	7,5	0,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4		
	ИТОГО		20,03	21,61	63,61	552,34	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86		
	Полдник												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	Ужин												
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47		
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5			0,02	8	0,19		
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2		
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94		
	ИТОГО		11,43	4,45	24,15	185,52	0,382	0,08	15,18	57,53	3,13		
	ВСЕГО		50,08	40,94	134,96	1188,06	0,885	0,81	34,21	565,35	11,23		

Примерное диетическое меню 10-ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/10	3,86	6,44	7,31	102		0,07	0,055	0,07	104,7	0,38
93	Суп молочный с перловой крутой	150	4,1	3,9	13,9	107		0,06	0,015	0,68	121,2	0,37
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5		0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		10,3	12,75	31,84	252,5		0,16	0,183	1,73	320,2	0,85
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47		0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>											
33	Салат из свежих с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25		0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63		0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
с 1.06-31.10	Суп картофельный с гречками с мясом	180/20	5,8	5	9,9	111,02		0,076	0,114	5,45	65,2	0,95
77	Пшеница	60	8,93	6,74	8,97	132		0,05	0,08		10,6	0,89
282	Пшеница рубленый из говядины	120	2,48	3,88	11,31	90,12		0,2	0,03	20,6	66,53	0,96
336	Капуста тушеная	150	0,33	0,02	8,83	39,6		0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
376	Компот из изюма(без сахара)	40	2,64	0,48	13,36	69		0,072	0,032		14	1,56
	Хлеб ржаной		21,19	18,89	57,62	490,62		0,49	0,288	34,95	205,95	6,29
	ИТОГО											
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86		0	0		0	0
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85		0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО		6,19	5,48	20,58	171		0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	<u>Ужин</u>											
236	Пудинг из творога(без сахара)	110	16	10,9	10,8	208		0,011	0,356	0,38	199,1	0,98
351	Соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30		0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5		0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38		0,038	0,03	57	22,8	0,22
	ИТОГО		19,01	14,72	26,21	326,5		0,149	0,546	58,63	352,7	1,52
	ВСЕГО		52,04	51,84	136,25	1287,62		0,862	1,254	97,36	1068,45	8,82

1 день. Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
213											
7	Хлеб с сыром (несоленый)	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87
185	Каша геркулесовая молоч. жидкая с маслом (без сахара)	200/5	3,79	5,48	11,98	141	0,13	0,03		18,3	1,1
397	Какао на молоке (без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12,36	11,63	30,94	310	0,18	0,2	1,5	264,8	2,4
	<u>2 завтрак</u>										
399	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u>										
10	Салат из зеленого горошка с раст. маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями (из твердых сортов) на курином	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86
300	Паштета отварные	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84
344	Рату овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1
376	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		25,63	25,35	73,09	644,76	1,25	0,366	133,36	173,98	7,24
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
33	Свекла с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежее	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
394	Чай с молоком (без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	22,4	0,56
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		18,02	15,7	66,65	460,13	0,436	0,625	39,64	329,66	5,92
	ВСЕГО		51,06	58,58	190,88	1591	1,938	1,497	175,76	984,44	15,74

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ рсч.	Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у				В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>												
6	Хлеб с маслом	20/5	1,63	3,86	11,9	79,4	0,05	0,03				8,2	0,52
185	Каша молоч. сборная с маслом(без сахара)	200/5	7,2	8,76	14,5	187,9	0,154	0,18			3,33	142,5	1,9
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135			1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		11,68	15,03	40,76	320,4	0,24	0,345			4,5	263,9	2,54
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3			10	16	2,2
	<u>Обед</u>												
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01			3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы(с перловой крупой)	200/10/20	8,9	11,77	12,6	182	0,086	0,076			1,4	35,9	1,19
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12				12	1,22
126	каша пшеничная рассыпчатая	150	3,5	0,72	19,67	126,5	0,13	0,13			16	59,6	0,8
383	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002			0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02				6,9	0,4
	ИТОГО:		27	24,11	79,81	718,6	0,486	0,398			21	151,7	6,17
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0				0	0
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31			1,8	216	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31			1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>												
	соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02			0,09	18,8	0,04
231	Сырники из творога (без сахара)	130	27,99	18,99	3,14	298	0,1	0,41			0,38	233	1,14
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28			2,46	226,8	0,19
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031			52	29,8	0,2
	ИТОГО		34,4	24,07	20,31	440	0,22	0,7			54,84	489,6	1,53
	ВСЕГО		68,03	69,11	161,1	1655,0	1,016	1,77			82,02	1121,2	10,42

Примерное пикническое меню 3 -ий день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у				В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>												
6	Хлеб с маслом	205	1,63	3,86	11,9	79,4	0,05	0,03				8,2	0,52
213													
93	Суп молочный с макаронными изделиями(твердые сорта)	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,5		
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
	ИТОГО		11,04	12,25	39,35	312,6	0,18	0,4	2,33	307,2	1,45		
	<u>2 завтрак</u>												
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57		
	<u>Обед</u>												
33	Свежья с раст. маслом или овощей свежие	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88		
с 1.06-31.10		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34		
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4		
282	Пшеница рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12	12	122			
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4		
	ИТОГО.		25,21	22,3	76,13	667,45	0,48	0,365	48,21	210,31	8,51		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18		
	ИТОГО.		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,24	1,8	216	0,18		
	<u>Ужин</u>												
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44		
252	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,8		
321	Рис отварной (бурый) с маслом	130	3,4	5,1	31,8	193	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88		
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,54	5,1			2,83	0	0,32		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12	9,3	14,88	2,2		
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	71,27	111,91	17,04		
	ИТОГО		24,58	14,67	62,13	489,22	0,248	0,335	123,61	845,42	27,18		
	ВСЕГО		71,08	55,1	197,8	1645	0,978	1,34					

Примерное пикическое меню 4 -ый день

№ респ.	Принем пиции, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe		
	<u>Завтрак</u>												
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	23,3	150	0,08	0,03				37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО:		8,82	6,81	47,32	250,3	0,166	0,285	1,17	1,17	154,9	1,32	
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	<u>Обед</u>												
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64	50,7	0,73		
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05		
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4		
376	Компот из изюма(без сахара)	180	0,39	0,018	10,9	48,64	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		42,7	22,24	68,7	636,24	0,354	1,095	18,39	170,3	8,25		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	ИТОГО:		7,08	6,28	22,07	188	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	<u>Ужин</u>												
154	Запеканка морковная с творогом	120	12,90	11	18,7	226,8	0,01	0,24	1,68	132	1,29		
350	Соев молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04		
392	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,009				0,03	10	0,28		
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2		
	ИТОГО:		16,8	12,56	30,769	297,2	0,11	0,291	53,8	190,6	1,81		
	ВСЕГО		61,08	47,89	168,859	1371,74	0,71	1,951	75,82	742,57	11,6		

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4
168	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом(без сахара)	200/5	4,59	4,9	13,3	149	0,15	0,02			13	1,09
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		11,65	9,98	32,03	298,2	0,258	0,42	2,46	2,46	244,4	1,68
	2 завтрак											
398	Напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	19,2	0,57
	Обед											
11	Салат из ред. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	0,34
		200/20	9,63	6,94	14,3	158,8	0,136	0,112	4,64	40,6	3,16	3,16
287	Тертая говядина с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1	1
314	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,3	17,7	126	0,1	0,054	0,18	7,3	2,1	2,1
378	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0,09	0,002	0,18	9	0,25	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	1,95
	ИТОГО:		26,25	26,56	96,15	744,06	0,428	0,448	103,98	150,2	9,6	9,6
	Полдник											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	0
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	21,6	0,18	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,24	1,8	21,6	0,18	0,18
	Ужин											
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44	0,44
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	0,57
336	Каша кукурузная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	1,2
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,3	3,1	0,028	0,12	2,83	12,8	0,32	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12	9,3	14,88	2,04	2,04
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	43,92	148,55	4,97	4,97
	ИТОГО		18,02	8,82	47,59	344,87	0,158	0,24	152,16	759,15	16,43	16,43
	ВСЕГО		51,02	51,26	195,97	1563	0,914	1,348	152,16	759,15	16,43	16,43

Примерное циклическое меню 6-ой день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у				В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>													
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	200/5	6,21	5,28	13,9	165	0,15	0,08				12,1	3,3	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4			
	ИТОГО:		9,06	7,69	28,26	218,1	0,186	0,215	1,17	125,3	3,42			
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный(без сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2			
	<u>Обед</u>													
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39			
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53	122,8	0,046	0,041	0,4	23,6	0,82			
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28			
165	каша перловая вязкая	130	3,8	3,5	27,4	156	0,042	0,025		17	0,77			
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4			
	ИТОГО:		26,9	26,11	92,0	770,2	0,378	0,661	16,93	132,64	8,93			
	<u>Полдник</u>													
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18			
	ИТОГО:		10	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18			
	<u>Ужин</u>													
33	Свежика с раст. маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88			
с 1.06-31.10	овсян свежик	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34			
261	Терфегин рыбный/соеусметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7			
165	Рис(булгур) или пропаренный)отварной	150	3,72	5,91	36,77	207	0,03	0,03		6,1	0,5			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4			
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16			
392	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,009				0,03	10	0,28			
	ИТОГО:		13,07	11,39	68,699	434,9	0,296	0,28	72,06	101,8	3,26			
	ВСЕГО:		54,03	51,09	209,149	1599	0,93	1,586	91,96	575,74	15,79			

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Возраст детей от 3-7 лет				Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u>Завтрак</u>												
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8			0,364	0,07	109,5	0,87	
207	Макароны(из твердых сортов), запеченные с сыром	155	5,90	0,80	31,00	155		0,08	0,03		7,4	1,2	
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,3	5,4				2,83	12,8	0,32	
	ИТОГО:		10,92	3,78	41,64	241,2		0,08	0,03	2,9	129,7	2,39	
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный(без соли, сахара)	100	0,05		4,6	47		0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u>Обед</u>												
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16		0,06	0,019	6,6	12,9	0,4	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134		0,03	0,08	0,11	36,2	1	
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215		0,07	0,11	1,05	40,1	1,25	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65		0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
383	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6			0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2		0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		26,46	28	85	750		0,328	0,711	44	219,47	8,65	
	<u>Полдник</u>												
	Изюмне диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86		0	0		0	0	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176		0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	<u>Ужин</u>												
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3		0,02	0,02	8	12,9	1,77	
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом(без сахара)	200/5	3,79	5,48	23,97	160		0,13	0,03		18,3	1,1	
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2		0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5		0,258	0,45	10,46	262,6	3,46	
	ВСЕГО:		59,09	49	197	1512		0,736	1,501	58,9	827,77	14,7	

Примерное циклическое меню 8-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у				В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>												
	Соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
237	Запеканка из творога (без сахара)	130	22,2	15,6	22,1	320	0,05	0,3	0,27	191	0,79		
395	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12		
	ИТОГО		26,63	18,21	46,12	420,3	0,114	0,555	1,44	308,8	1,31		
	<u>2 завтрак</u>												
399	Сок яблочный (без сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	<u>Обед</u>												
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39		
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05		
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82		
376	Компот из сухофруктов (без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО		20,07	22,9	73,1	581,4	0,37	0,375	18,16	124,37	5,73		
	<u>Полдник</u>												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	21,6	0,18		
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	21,6	0,18		
	<u>Ужин</u>												
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом (без сахара)	200/5	7,2	8,76	24	206,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
394	Чай с молоком (без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	22,4	0,56		
	ИТОГО		11,96	11,75	44,76	314	0,262	0,58	5,65	371,1	2,86		
	ВСЕГО		70,08	58,8	179,6	1506	0,816	1,82	27,05	999,17	10,08		

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
7	Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084	0,07		108,2	0,68
185	Каши гречневая молочная с маслом(без сахара)	200/5	3,18	3,89	21,3	134	0,04	0,02			8,2	0,34
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137		0,43
	ИТОГО		12	10	44	326	0,135	0,274	1,50	253,4		1,45
	<u>2 завтрак</u>											
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2		0,57
	<u>Обед</u>											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8		0,36
67	Шницель из свинины со сметаной на масле	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	6	1,84		0,68
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2		1,15
317	Макарон отварные(твердые сорта)	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85		1,1
378	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9		0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5		1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6		0,4
	ИТОГО		24	29,5	78	708	0,308	0,337	10,08	77,79		5,89
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0	0
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180		0,15
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180		0,15
	Горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2		0,44
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1		0,47
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,048	0,012	0,54	5,4			2,83			0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02	9,3	14,88		0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	19,89	57,08		2,04
	ИТОГО		11,65	4,652	26	235	0,13	0,09	32,97	568,27		3,67
	ВСЕГО		59,06	49,372	167,0	1430	0,633	0,961				11,16

Примерное циклическое меню 10-ый день

Примерное циклическое меню 10-ый день										Возраст детей от 3-7 лет				
№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62			
94	Суп молочный с перловой крупой	200	5,4	5,1	18,6	142	0,06	0,2	0,9	162	0,4			
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12			
	ИТОГО		13,3	14,13	46,96	332,1	0,146	0,405	2,14	384,6	8,14			
	2 завтрак													
399	Сок яблочный(без соли, сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2			
	Обед													
33	Салат из свежих с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88			
	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34			
с 1.06-31.10	Суп картофельный с гречками с мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14	118,8	0,106	0,148	7,57	87,5	1,17			
282	Пшеница рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22			
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2			
376	Компот из яблок(без сахара)	180	0,39	0,018	10,9	48,64	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95			
	ИТОГО		22,14	22,3	70	586	0,426	0,393	45,08	262,91	7,88			
	Полдник													
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0			
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18			
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18			
	Ужин													
236	Пудинг из творога(без сахара)	150	21,8	15,8	12,5	289	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79			
351	Суп молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04			
394	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56			
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16			
	ИТОГО		26,46	20,13	35,66	419,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55			
	ВСЕГО		64,11	62,4	173	1513	0,912	1,738	111,63	1273	17,75			

Возраст детей от 3-7 лет