

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЦО - гимназия №1»

_____ **Пономарев А.В.**

« 01 августа » 2023 г.

Примерное цикличное меню

Неделя: Первая и вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: (с 3 лет до 7 лет)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЦО –гимназия 1»

_____ **Пономарев А.В.**

«01 августа» 2023 г.

Примерное цикличное меню

Неделя: Первая и вторая

Сезон : весенний

Возрастная категория: (с 1 года до 3 лет)

День: Понедельник . Неделя: Первая. Сезон весенний . Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	<u>завтрак</u>							№83 №3
	<u>Каша пшеничная молочная</u>	200.0	6.01	8.03	24.7	197.8	1.5	
	<u>Чай</u>	150.0	-	-	7.68	31.2		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
	<u>итого</u>	388						
2.	<u>полдник</u>							
	Сок	100.0	4.2	5.25	6.75	94.5	1.5	
3.	<u>обед</u>							№98 № 23 № 40
	<u>Суп рисовый на мяс бул.</u>	150.0	3.9	2.2	12.5	98.0	3.19	
	<u>Капуста тушен с мясом</u>	105.0	8.5	8.14	9.0	145.0		
	<u>Компот из с\фр</u>	150.0	0.2	-	9.74	55.1	50.0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.40	17.0	81.6	0.21	
	<u>итого</u>	445						
5.	<u>Уплотненный полдник</u>							№17 № 41
	<u>Запеканка творожная</u>	117.0	15.33	3.1	21.3	179.7		
	<u>Кисель</u>	150.0	0.02	--	27.8	111.5		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	<u>итого</u>	294					10.0	
	Итого:	1277	47.5	37.0	209.0	1412	66.4	

День :Вторник Неделя :Первая. Сезон : весенний Возрастная категория с 1 до 3 лет

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							№29 № 45 № 3
	<u>Каша геркулесовая молочная</u>	200.0	5.3	9.77	17.68	185.8	1.5	
	<u>Коф. напиток с молоком</u>	170.0	4.08	5.25	10.0	108.0	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.7		
	<u>итога</u>	408						
2.	<u>II Завтрак</u> <u>яблоко</u>	100.0	0.2	-	10.10	42.0	6.2	
3.	<u>Обед</u>							№ 40 № 99 № 111 №41
	<u>Свекольник со сметаной кур.б</u>	150.0	5.96	9.54	9.53	147.0	5.28	
	<u>Запеканка рисовая с кур. мяс.</u>	100.0	11.1	9.3	21.7	227.7	0.42	
	<u>Соус томатный</u>	42.0	0.67	0.2	2.4	35.5	0.01	
	<u>Компот из шиповника</u>	150.0	-	-	9.55	39.0	100.0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.40	17.0	81.6		
	<u>итога</u>	482						
4	<u>Уплотненный полдник</u>							№ 56 № 19
	<u>Омлет</u>	120	12.5	9.0	3.73	118.6	0.8	
	<u>Сок</u>	180.0	0.72	-	21.0	90.0		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	<u>итога</u>	330						
		1320	43.0	57.7	170.8	1424	120	

День : Среда. Неделя : Первая. Сезон : весенний . Возрастная категория с 1 до 3 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша гречневая молочная</u>	200.0	6.7	5.97	27.72	197.2	1.5	№ 27 № 22 №3
	<u>Какао на молоке</u>	170.0	4.68	5.51	11.83	119.4	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8			
	<u>_____ итого</u>	408						
	<u>2 завтрак</u>							
	<u>Сок</u>	100.0	0.40	-	11.7	50.0	1.0	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Суп рассольник со смет мяс б</u>	150.0	3.96	6.0	18.0	146.0	5.74	№ 73 № 63 № 373 № 40
	<u>Картофельное пюре</u>	109.0	1.74	2.62	14.5	87.5	7.7	
	<u>Рыба тушеная с овощами</u>	66.0	6.75	3.76	1.0	85.4	1.2	
	<u>Компот из с\фр</u>	150.0	0.2	-	9.74	55.1	0.21	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.4	17.0	81.6		
<u>_____ итого</u>	515							
	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Макароны отварн с сыром</u>	113.0	3.73	3.45	28.37	163.7	0.1	№49 № 114
	<u>Чай</u>	180.0	-	-	8.7	36.2		
	<u>хлеб пшен</u>	30.0	4.75	7.4	34.7	229.6		
	<u>_____ итого</u>	373					3.4	№9
	Итого:	1396	40.3	41.7	229.4	1513	34.8	

День : Четверг. Неделя : Первая. Сезон : весенний. Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша манная молочная</u>	200.0	5.16	7.67	18.6	169.3	1.5	№ 34 № 45 №3
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	170.0	4.08	5.25	10.0	108.0	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25.0	1.77	0.27	11.6	57.2		
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
Итого	403							
2.	<u>II Завтра</u>							
	<u>Кефир</u>	150.0	4.2	5.25	6.75	94.5	1.5	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Суп гороховый кур бул</u>	150.0	7.26	7.02	15.19	163.1		№40 № 88 № 98 № 42 №40
	<u>Рис</u>	102.0	1.09	3.4	21.3	127.1	2.0	
	<u>Соус томатный</u>	42.0	0.48	1.46	3.36	31.3	-	
	<u>Котлета куриная</u>	60.0	9.4	8.6	9.2	150.0	0.9	
	<u>Компот из шиповника</u>	150.0	-	-	9.55	39.0	0.84	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.40	17.0	81.6	100.0	
Итого	544							
4	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Овощное рагу</u>	112.0	3.01	4.07	11.72	97.73	6.72	№ 130 № 41
	<u>Кисель</u>	180.0	1.72	-	21.0	90.0	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25.0	1.77	0.27	11.6	57.2		
Итого	317							
	Итого:	1414	50.0	51	210	1434	108.1	

День: Пятница Неделя : Первая. Сезон : весенний .Возрастная категории от 1 до 3 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							№ 29 № 22 № 3
	<u>Каша рисовая молочная</u>	200.0	5.12	7.73	22.22	184.9	1.5	
	<u>Кокао с молоком</u>	170.0	5.18	5.51	11.83	119.4	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
	итого	408						
2.	<u>П Завтрак</u> <u>Мандарин</u>	100.0	1.5	-	22.3	38.0	10.0	
3.	<u>Обед</u>							№ 6 №98 № 126 № 40
	<u>Щи со сметаной мясн б</u>	150.0	5.78	8.0	12.08	200.0	20.4	
	<u>Гречка</u>	97.0	3.27	3.04	19.09	119.5		
	<u>Бефстр.из отв мяса в том соу</u>	60.0	7.66	8.2	5.23	128.7	1.2	
	<u>Компот из с\фр</u>	150.0	2.0	-	9.74	55.1	0.21	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.40	17.0	81.6		
	итого	497						
4	<u>Кулеш геркулесовый молочн</u>							№ 83 №113 № 459
	Чай	200.0						
	Булочка домашняя	150.0	----	-----	7.68	31.2		
	итого	80.0	3.98	4.91	29.5	182.0		
	Итого:	1435	47.0	50.2	200.0	1431	40.7	
	за 5 дней	1412	46.2	48.0	200	1450	74.6	

День: Понедельник Неделя: Вторая. Сезон: весенний. Возрастная категория от 1 до 3 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							№ 31 №113 №125
	<u>Каша «Дружба» молочная</u>	200.0	6.05	9.54	30.28	236.2	1.5	
	<u>Чай</u>	170.0	-	-	7.68	31.2		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.7		
	итого	408						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Сок</u>	100.0	0.60	-	17.6	75.0		
3.	<u>Обед</u>							№ 33 № 96 № 49 № 277 №40
	<u>Суп кар с зел гор со смет м. б</u>	150.0	2.32	7.77	14.44	130.7		
	<u>Макароны</u>	104.0	3.73	3.45	28.37	163.7		
	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	60.0	13.75	10.86	3.49	166.6	1.05	
	<u>Компот из шиповника</u>	150.0	-	-	9.55	39.0	100.0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.4	17.0	81.6		
	итого	504						
4.	<u>Уплотненный полдник</u>							№40 №41
	<u>Пудинг творожный</u>	105.0	12.79	8.89	13.89	191.75	0.39	
	<u>Кисель</u>	150.0	0.02		27.8	111.5		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	итого	285						
	Итого:	1297	45.5	47.7	198.	1423	103	

День :Вторник Неделя :Вторая .Сезон весенний. Возрастная категория от1 до 3 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Каша манная молочная</u>	200.0	5.16	7.67	18.6	169.3	1.5	№ 34 № 45 № 3
	<u>Коф.напиток с молоком</u>	170.0	4.08	5.25	10.0	108.1	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25.0	1.77	0.27	11.6	57.2		
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
	итого	403						
2.	<u>Завтрак</u> <u>Яблоко</u>	100.0	1.5	-	22.3	38.0	10.0	
3.	<u>Обед</u>							№ 33 №206 № 63 № 43 №348
	<u>Суп рыбный</u>	150.0	3.35	5.16	12.4	147.2	5.81	
	<u>Картофельное пюре</u>	109.0	1.74	2.26	14.5	87.5	7.7	
	<u>Котлета рыбная</u>	60.0	9.75	4.95	4.05	93.8	0.02	
	<u>Соус томатный</u>	42.0	0.48	1.46	3.36	31.3		
	<u>Компот из с\фр</u>	150.0	0.2	-	9.74	55.1	0.21	
<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.4	17.0	81.6			
итого	551							
	<u>Уплотненный ужин</u>							№ 40 № 56 № 24
	<u>Омлет</u>	120.0	5.85	9.0	3.73	118.5	0.8	
	<u>Сок</u>	180.0	0.72		21.06	90.0		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25.0	1.77	0.27	11.6	57.2		
	итого	390						
	Итого:	1444	39.3	47.2	162	1244	41.9	

День: Среда. Неделя : Вторая. Сезон : весенний Возрастная категория от 1 до 3 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша геркулесовая молочная</u>	200.0	5.3	9.77	17.68	185.8	1.5	№ 29
	<u>Какао с молоком</u>	170.0	4.68	5.51	11.86	119.4	1.5	№ 22
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		№ 3
	<u>Масло сливочное</u>	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
	Итого	408						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Сок</u>	100	0.3	-	9.5	40.0	3.6	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Борщ со смет кур.бул</u>	150.0	6.31	8.94	16.46	175.8	15.7	№ 6
	<u>Плов с куриным мясом</u>	154.0	11.03	12.7	24.0	260.0	1.76	№ 88
	<u>Компот из шиповника</u>	150.0	-	-	9.55	39.0		
	<u>Хлеб ржаной</u>	40.0	2.0	0.4	17.0	81.6	100.0	№ 40
	Итого	494						
4	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Лапша молочная</u>	200.0	5.4	10.2	18.5	186.8	1.5	
	<u>Чай</u>	180.0	-	-	7.68	31.2		№ 318
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		№ 374 № 113
	Итого	410						
	Итого:	1412	39.9	54.3	160	1315	124	

День: Четверг Неделя: Вторая. Сезон: Осенне- зимний. Возрастная категория от 1 до 3 лет

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							№ 27 № 45 №125
	Каша гречневая молочная	200.0	6.7	5.97	27.72	197.2	1.5	
	Коф напиток с молоком	170.0	4.08	5.25	10.0	108.0	1.5	
	Хлеб пшеничный	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	Масло сливочное	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
	итого	408						
2.	<u>II Завтрак</u> <u>Яблоко</u>	100.0	0.2	--	10.10	42.0	6.2	
3.	<u>Обед</u>							№ 98 № 88 № 40
	<u>Лапша на кур бул</u>	150.0	4.5	3.8	15.6	118.4	5.7	
	<u>Голубцы лен с кур мяс сметан</u>	179.0	9.05	9.14	10.0	167.5	54.2	
	Компот из с\фр	150.0	0.2	-	9.74	55.1	0.21	
	Хлеб ржаной	40.0	2.0	0.4	17.0	81.6		
	итого	519						
5.	<u>Уплотненный полдник</u>							№ 31 № 41
	<u>Кулеш пшеничный</u>	200.0	4.6	6.2	19.2	154.0	1.0	
	<u>Кисель</u>	180.0	4.2	5.25	6.75	94.5	1.5	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30.0	2.13	0.33	13.9	68.7		
	итого	410						
	Итого:	1437	40.8	39.8	154	1214	82	

День: Пятница. Неделя Вторая .Сезон: весенний. Возрастная категория от 1 до 3 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							№ 33 № 22 № 125
	Куша рисовая молочная	200.0	5.12	7.73	22.22	184.9	1.5	
	Какао с молоком	170.0	4.68	5.51	11.83	119.4	1.5	
	Хлеб пшеничный	30.0	2.13	0.33	13.92	68.7		
	Масло сливочное	8.0	0.03	6.2	0.03	58.8		
	итого	408						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Кефир</u>	100.0	5.0	6.3	8.1	113.0	1.8	
3.	<u>Обед</u>							№ 95 № 51 № 33 № 40
	Суп сборный овощ со смет	150.0	4.7	6.36	12.5	129.8	22.6	
	Картофель тушен с мясом	150.0	9.13	11.36	29.5	270.0	13.5	
	Компот из шиповника	150.0	-	-	9.55	39.0	100.0	
	Хлеб ржаной	40.0	2.0	0.4	17.0	21.6	0.3	
	итого	490						
	<u>Уплотненный полдник</u>							№ 49 № 114
	Макароны отварн с сахаром	108.0	2.8	3.44	26.0	149.6		
	Чай	150.0	-	-	8.7	36.2		
	Выпечка веночка	80.0	11.5	8.64	45.0	313.0		
	итого	388						
	Итого:	1388	47.0	56.2	204	1501	141	
	за 5 дней	1443	44.0	50.0	204	1422	111	
	за 10 дней	1427	43.0	50.0	203	1415	92	

День : Понедельник . Неделя : Первая . Сезон : весенний. Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Вы ход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша пшеничная молочная</u>	250.0	7.45	9.22	26.61	221.1	1.8	
	<u>Чай</u>	180.0	-	-	9.55	39.0		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	480						
2.	<u>II Завтрак</u> <u>сок</u>	150.0	4.2	5.25	6.75	94.5	1.5	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Суп рисовый на м\б</u>	200.0	24.13	5.2	19.9	137.0	4.9	
	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	170.0	2.13	5.6	7.5	92.9	50.0	
	<u>Компот с\фр</u>	180.0	0.2	---	15.4	62.9	0.3	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.50	0.50	21.25	102.0		
	итого	600						
4.	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Запеканка творожная</u>	130.0	18.0	4.2	26.9	224.4		
	<u>Кисель</u>	180.0	0.02	--	27.8	111.5		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	итого	350				10.0		
		1580		34.6	252.9	1789.2	66.4	

День : Вторник. Неделя : Первая. Сезон: весенний. Возрастная категория с 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша геркулесовая молочная</u>	250.0	6.68	11.12	31.36	160.8	1.8	
	<u>Коф.напиток с молоком</u>	190.0	5.1	6.3	13.79	136.8	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	490						
2.	<u>П Завтрак</u>							
	<u>Яблоко</u>	70.0	0.3	-	9.5	40.0	3.6	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Свекольник со сметаной кур б</u>	200.0	6.2	11.5	11.7	185.5	9.88	
	<u>Запеканка рис с кур мяс.</u>	129.0	11.1	9.3	21.7	222.7	0.42	
	<u>Соус томатный</u>	62.0	0.94	3.4	3.4	50.3		
	<u>Компот из шиповника</u>	180.0	-	-	9.55	39.0	100.0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.50	0.50	21.25	102.0		
	итого	621						
4	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Омлет</u>	142.0	7.64	10.42	3.78	144.0	0.8	
	<u>Сок</u>	180.0	0.72	---	21.06	90.0		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.48	0.44	18.56	91.6		
	итого	362						
	Итого:	1543	46.38	65.33	197.8	1808	129.0	

День: Среда . Неделя : Первая. Сезон: весенний. Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша гречневая молочная</u>	250.0	7.68	10.8	28.8	250.8	1.8	
	<u>Какао с молоком</u>	190.0	5.52	6.56	12.18	175.9	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	490						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Сок</u>	100.0	0.40	-	11.7	50.0	1.8	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Суп рассольн со смет мяс .б</u>	200.0	5.55	6.84	22.5	178.4	7.97	
	<u>Картофельное пюре</u>	158.0	2.89	4.8	22.65	151.1	10.6	
	<u>Рыба тушеная с овощами</u>	65.0	8.76	4.75	2.68	125.0	1.5	
	<u>Компот из с\фр</u>	180.0	0.2	-	15.4	62.9	0.3	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.50	0.5	21.25	102.0		
	итого	653						
4	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Макаронны отварн с сыром</u>	143.0	9.64	4.67	42.56	288.1		
	<u>Чай</u>	180.0	-	-	14.4	58.9	0.9	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.48	0.44	18.56	91.6		
	итого	363						
	Итого:	1606	55.0	60.6	280.0	2000	42.7	

День : Четверг. Неделя : Первая .Сезон : весенний. Возрастная категория от 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	Каша манная молочная	250.0	6.47	8.75	23.4	160.0	1.8	
	Кофейный напиток с молоком	190.0	5.1	6.3	13.79	136.8	1.8	
	Хлеб пшеничный	35.0	2.48	0.38	16.2	80.0		
	Масло сливочное	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	Итого	485						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	Кефир	100.0	4.2	5.25	6.75	94.4	1.5	
3.	<u>Обед</u>							
	Суп гороховый кур.бул	200.0	7.58	8.35	18.27	166.7		
	Рис	153.0	2.54	4.28	28.4	49.2	35.0	
	Соус томатный	62.0	0.72	2.6	4.96	146.0	-	
	Котлета куриная	62.0	8.5	7.3	5.08	39.0	1.5	
	Компот из шиповника	180.0	-	-	9.55	102.0	0.75	
	Хлеб ржаной	50.0	2.50	0.55	21.25		100.0	
	Итого	657						
	Уплотненный полдник							
	Рагу овощное	127.0	4.5	5.02	13.5	105.2	10.5	
	Кисель	180.0	0.72	-	21.0	90.0	1.5	
	Хлеб пшеничный	35.0	2.48	0.38	16.2	80.0		
	Итого	342						
		1584	57.0	57.2	250.0	1813.6	160.0	

День: Пятница . Неделя: Первая. Сезон :весенний.Возрастная категория от 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша рисовая молочная</u>	250.0	6.31	8.89	27.13	220.5	1.8	
	<u>Какао с молоком</u>	190.0	5.52	6.56	13.18	175.9	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	ИТОГО	490						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Яблоко</u>	70.0	1.5	-	22.4	91.0	10.0	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Щи со сметаной мясн бул</u>	200.0	6.34	8.0	31.51	224.8	22.5	
	<u>Гречка</u>	151.0	3.68	3.93	22.3	142.6		
	<u>Бефст из отв мяс в том соус</u>	86.0	6.92	7.46	8.74	133.5	1.24	
	<u>Компот из с\фр</u>	180.0	0.2	-	15.4	62.9	0.3	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.50	0.50	2125	102.0		
	ИТОГО	667						
5.	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Кулеш молочн геркулесовый</u>	250.0	2.89	4.8	22.65	151.1	10.6	
	<u>Чай</u>	180.0	-	-	9.55	39.0		
	<u>булочка домашняя</u>	80.0	3.98	4.91	29.59	182.0		
	ИТОГО	510					1.86	
	Итого:	1737	55.4	64.3	259.4	1799	43.5	
	Итого за 5 дней:	1738	55.5	66.1	260	1802	86	

День: Понедельник . Неделя: Вторая .Сезон: весенний .Возрастная категория от 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	Каша «Дружба» молочная	250.0	7.2	10.62	32.31	259.0	1.8	
	Чай	190.0	-	-	9.55	39.0		
	Хлеб пшеничный	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	Масло сливочное	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
итого	490							
2.	<u>П Завтрак</u>							
	<u>Сок</u>	100.0	0.4	-	11.7	50.0		
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Суп кар. с зел гор со смет м.б</u>	200.0	3.35	5.45	22.4	180.0	11.74	
	<u>Макароны</u>	150.0	5.6	4.4	42.56	238.3		
	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	80.0	10.28	8.27	2.64	166.6	0.4	
	<u>Компот из шиповника</u>	180.0	-	-	9.55	39.0	100.0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.5	0.5	21.25	102.0		
итого	480							
4.	<u>Уплотненный</u>							
	<u>Пудинг творожный</u>	138.0	15.14	11.8	17.8	220.5	0.58	
	<u>Кисель</u>	180.0	0.02	-	27.8	111.5		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
итого	358							
	Итого:	1428	50.2	49.7	234	1662	114.5	

День: Вторник . Неделя :Вторая. Сезон весенний. Возрастная категории от 3 до 7 лет.

	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	Каша манная молочная	250.0	6.47	8.75	23.4	160.0	1.8	
	Коф. напиток с молоком	190.0	5.1	6.3	13.79	136.8	1.8	
	Хлеб пшеничный	35.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	Масло сливочное	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	485						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Яблоко</u>	100.0	1.5	-	22.3	38.0	10.0	
3.	<u>Обед</u>							
	<u>Суп рыбный</u>	200.0	4.89	9.02	15.4	162.0	13.8	
	<u>Картофельное пюре</u>	159.0	2.89	4.80	22.65	151.1	10.6	
	<u>котлета рыбная</u>	62.0	13.1	2.6	4.96	49.2	1.5	
	<u>соус томатн</u>	62.0	0.72	0.98	22.7	111.72		
	<u>Компот из с\фр</u>	180.0	0.2	-	15.4	62.9	0.3	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.50	0.5	21.25	102.0		
	итого	713						
4.	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Омлет</u>	140.0	7.64	10.42-	3.78	144.0	0.8	
	<u>Сок</u>	180.0	0.72	0.44	21.06	90.0		
	<u>Хлеб пшеничный</u>	35.0	2.84		18.56	91.6		
	итого	355						
	Итого:	1653	51.4	52.1	223	1464	40.6	

День : Среда. Неделя: Вторая. Сезон : весенний .Возрастная категория от 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша геркулесовая молочная</u>	250.0	6.68	11.12	31.36	260.8	1.8	
	<u>Какао с молоком</u>	190.0	5.52	6.56	13.18	175.9	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	490						
2.	<u>II Завтрак</u>							
	<u>Сок</u>	100.0	0.3	-	9.5	40.0	3.6	
3.	Борщ со смет на кур бул	200.0	7.5	10.0	18.3	190.5	20.5	
	Плов с курин мясом	166.0	11.59	13.61	31.61	302.3	2.48	
	Компот из шиповника	180.0	-	-	9.55	39.0		
	Хлеб ржаной	50.0	2.5	0.5	21.25	102.0	100.0	
	итого	596						
4.	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Лапша молочная</u>	250.0						
	<u>Чай</u>	200.0	-		14.4	58.9	0.4	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	итого	490						
	Итого	1676	39.0	50.5	186.3	1426	130.5	

День: Четверг. Неделя: Вторая. Сезон :весенний. Возрастная категория от 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							
	<u>Каша гречневая молочная</u>	250.0	7.68	10.8	28.8	250.8	1.8	
	<u>Коф.напит с молоком</u>	190.0	5.1	6.3	13.79	136.8	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.48	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	490						
2	<u>II Завтрак</u> Яблоко	100.0	0.20	-	10.10	42.0	6.20	
3	<u>Обед</u>							
	<u>Лапша на кур бул</u>	200.0	6.2	5.48	23.9	174.7	8.7	
	<u>Голубцы ленивые с кур мясом</u>	198.0	12.9	9.68	20.0	212.7	24.0	
	<u>Компот из с\ф</u>	180.0	0.2	-	15.4	62.9	0.3	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.5	0.5	21.25	102.0		
	итого	628						
4.	<u>Уплотненный полдник</u>							
	<u>Кулеш пшеничный</u>	250.0	5.7	7.1	28.4	203	1.2	
	<u>Кисель</u>	180.0	5.04	6.3	8.1	113.4	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.84	0.44	18.56	91.6		
	итого	470						
	Итого:	1688	50.7	54.8	206.9	1554	45.8	

День :Пятница. Неделя : Вторая. Сезон : весенний. Возрастная категория от 3 до 7 лет.

№ п\п	Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1.	<u>Завтрак</u>							№97 № 22 №3
	<u>Каша рисовая молочная</u>	250.0	6.31	8.89	27.13	220.5	1.8	
	<u>Какао с молоком</u>	190.0	5.52	6.56	13.18	175.9	1.8	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40.0	2.48	0.44	18.56	91.6		
	<u>Масло сливочное</u>	10.0	0.04	7.85	0.05	73.4		
	итого	490						
2.	<u>II Завтра</u>							
	<u>Кефир</u>	100.0	5.0	6.3	8.1	113.0	1.8	
3.	<u>Обед</u>							№95 №51 №40
	<u>Суп сбор овощ со сет мяс.б</u>	200.0	6.15	8.0	13.29	144.0	30.0	
	<u>Картофель тушеный с мясом</u>	160.0	11.3	12.26	31.59	290.0	16.24	
	<u>Компот из шиповника</u>	180.0	----	-	9.55	39.0	100.0	
	<u>Хлеб ржаной</u>	50.0	2.50	0.50	21.25	102.0		
	итого	590						
4.	<u>Ужин</u>							№ 49 № 114
	Макароны отварн с сахаром	151.0	2.8	3.44	26.0	149.6	0.8	
	Чай	180.0	0.01	-	14.42	58.0		
	Веночка	80.0	11.5	8.64	45.0	313.0		
	итого	410						
	Итого	1590	43.6	62.8	228	1770	152	
	за 5 дней	1607	49.2	58.9	230	1767	165	
	за 10 дней	1609	53.3	59.1	227	1775	167	