СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования администрации Красногвардейского района
_____ Е.Н. Черняков
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»
_____ Г. А. Радченко
«28» августа 2024г.
приказ №64 от «28» августа 2024г.

Примерное десятидневное меню
(осенне- зимний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»
Красногвардейского района Белгородской области для детей от 1,6 до 7лет
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2024 – 2025 учебный год

с. Никитовка
2024 г.

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша манная молочная*	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2700**	**22,1000**	**73,4700**	**532,4500**	**424,4400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витам. из св.капусты и морк*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	*Борщ со сметаной*	250	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,1242	0,1389	35,4300
3/11-с	*Макароны с маслом*	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	*Гуляш из говядины*	80	16,3300	14,1120	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	*Компот из с\ф*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**32,3910**	**30,4330**	**99,0530**	**754,0100**	**128,7385**	**4,6737**	**0,3806**	**0,3892**	**59,3600**
	Полдник										
8/38-с	*Омлет*	100	11,7360	13,6550	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	*Икра кабачковая*	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	*Йогурт*	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		**25,4410**	**24,2750**	**53,9610**	**573,1100**	**393,1558**	**2,9149**	**0,2366**	**0,7267**	**5,8700**
	Всего день первый		**73,5020**	**77,2080**	**236,2840**	**1904,5700**	**962,3343**	**11,3761**	**0,8992**	**1,6049**	**78,3800**

День: вторник

Неделя:первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша рисовая молочная*	250	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**11,8650**	**18,9500**	**59,5205**	**505,8600**	**282,0200**	**1,4835**	**0,1830**	**0,4040**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/22-с	*Икра из свеклы*	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	*Суп с мясными фрикадельками*	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	*Рыба, запеченая в молочн. соусе*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*Пюре картофельное*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**37,0870**	**27,1180**	**92,0340**	**703,3300**	**211,2928**	**6,1713**	**0,5188**	**0,5655**	**45,1000**
	Полдник										
8/35-с	*запеканка творожная*	150	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	*соус сметанный*	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,0135	0,0331	0,1750
1/1-с	*кофейный напиток на молоке*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**29,2700**	**32,9850**	**67,0900**	**435,5800**	**459,9700**	**1,2140**	**0,1899**	**0,7632**	**3,8450**
	Всего день второй		**79,7220**	**79,5530**	**239,6445**	**1740,7700**	**969,2828**	**11,0688**	**0,9317**	**1,7827**	**61,8050**

День: среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	*Каша гречневая молочная*	250	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с масломи сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,5650**	**22,4250**	**72,3670**	**543,1100**	**385,0200**	**3,0185**	**0,3105**	**0,4740**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/20-с	*Салат из моркови с сахаром*	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/3-с	*Рассольник с мясом и сметаной*	250	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	*Котлета мясная*	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	*каша пшенная,соус томатный*	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	*Кисель фрукт.-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**30,2490**	**24,9500**	**112,1670**	**712,6700**	**114,0928**	**6,8793**	**0,5360**	**0,4908**	**24,3300**
	Полдник										
8/43-с	*Пирожок с капустой*	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	*Какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**15,1160**	**16,4075**	**76,2945**	**517,7010**	**326,7050**	**1,8360**	**0,3833**	**0,6156**	**28,1400**

	Всего день третий		**61,3300**	**64,1825**	**270,6285**	**1818,4810**	**841,8178**	**13,9338**	**1,2698**	**1,6204**	**65,4900**

День: четверг
Неделя:первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	*Каша ячневая молочная*	250	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,1150**	**19,0900**	**78,9620**	**517,2600**	**304,0200**	**1,7735**	**0,2440**	**0,6340**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/32-с	*Салат из квашеной капусты*	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/25-с	*Суп гороховый с гренками*	250	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	*Плов с мясом*	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000

	Итого:		**32,6690**	**26,8060**	**107,3210**	**746,3200**	**124,6940**	**7,2967**	**0,5370**	**0,3698**	**42,2000**
	Полдник										
8/36-с	*Вареники ленивые*	120	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
2/47-с	*Снежок*	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		**29,6800**	**32,0550**	**72,4600**	**448,9900**	**360,4000**	**1,4710**	**0,6685**	**2,6010**	**2,2100**
	Всего день четвертый		**76,9640**	**78,4510**	**279,7430**	**1808,5700**	**805,1140**	**12,7412**	**1,4895**	**3,6548**	**57,2700**

День: пятница
Неделя:первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша геркулесовая молочная*	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,7150**	**23,4600**	**75,8860**	**542,8800**	**399,1800**	**2,5075**	**0,3500**	**0,4540**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Груша***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**

	Обед										
5/21-с	*Салат из зеленого горошка*	55	1,5100	2,0880	3,3800	38,0300	10,5500	0,3550	0,0520	0,0235	18,5000
6/26-с	*Суп рыбный*	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	*Жаркое по - домашнему*	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**36,5290**	**19,8800**	**94,7890**	**648,9700**	**111,1600**	**6,4310**	**0,6103**	**0,4440**	**68,0260**
	Полдник										
8/45-с	*Ватрушка с яблоком*	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
1/7-с	*Молоко кипяченое*	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		**10,8410**	**13,6310**	**61,1520**	**412,6710**	**183,5700**	**2,2160**	**0,3419**	**0,4364**	**7,2900**
	Всего день пятый		**63,4850**	**57,2710**	**241,9270**	**1651,5210**	**712,9100**	**13,4545**	**1,3222**	**1,3644**	**83,3360**

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										

4/12-с	*Суп молочный с макарон изделиями*	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	*Бутерброд с маслом и сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		**16,4150**	**23,1250**	**77,1210**	**564,6300**	**444,7300**	**1,7675**	**0,2655**	**0,5090**	**3,6700**
	Второй завтрак										
1/6-с	***Сок яблочный***	**150**	**0,7500**	**0,0000**	**13,6500**	**57,0000**	**10,5000**	**0,4500**	**0,0150**	**0,0150**	**3,0000**
	Обед										
5/47-с	*Икра кабачковая*	55	1,0450	4,8950	4,2350	65,4500	22,5500	0,3850	0,0110	0,0275	3,8500
6/23-с	*Свекольник со сметаной*	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	*Бефстроганов*	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	*Гречневый гарнир*	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	*Кисель фруктово-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**31,5920**	**31,1450**	**100,7050**	**747,6300**	**114,8780**	**8,2904**	**0,5847**	**0,5373**	**27,7100**
	Полдник										
7/40-с	*Рагу овощное*	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	*Яйцо*	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	*Йогурт*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	*Печенье*	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Хлеб пшеничный	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	Итого:		**18,8030**	**17,9805**	**78,6955**	**550,3600**	**324,3050**	**3,7540**	**0,3130**	**0,6225**	**41,8000**
	Всего день шестой		**67,5600**	**72,2505**	**270,1715**	**1919,6200**	**894,4130**	**14,2619**	**1,1782**	**1,6838**	**76,1800**

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша сборная молочная*	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,2250**	**19,4600**	**71,2734**	**524,6600**	**285,5200**	**2,2735**	**0,2560**	**0,4220**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/47-с	*Салат из отвар. Свеклы с чесноком*	60	1,0000	2,0560	5,9040	43,2600	23,0280	0,8449	0,0132	0,0248	6,0000
6/28-с	*Суп с клецками на бульоне*	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	*Биточки рыбные*	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	*Картофельное пюре*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из с/ф*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,7100**	**24,2740**	**97,4980**	**665,9000**	**193,0208**	**6,4972**	**0,5149**	**0,5581**	**44,6650**
	Полдник										
8/37-с	*Сырники с маслом и сахаром*	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	*Кофейный напит. на молоке*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**28,9170**	**32,8400**	**76,9660**	**467,9270**	**384,4900**	**1,5570**	**0,2260**	**0,7145**	**3,2300**
	Всего день седьмой		**75,3520**	**77,0740**	**266,7374**	**1754,4870**	**879,0308**	**12,5277**	**1,0369**	**1,7446**	**60,7550**

День:среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/12-с	*Каша манная молочная*	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2700**	**22,1000**	**73,4700**	**532,4500**	**424,4400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Груша***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витаминный*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	*Суп картофель с гречневой крупой*	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	*Тефтеля мясная*	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	*Каша пшеничная с том. соусом*	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный на день*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,8380**	**25,3760**	**100,0320**	**706,3100**	**94,7928**	**7,4153**	**0,4650**	**0,3885**	**38,1500**
	Полдник										
5/49-с	*Винегрет*	150	1,8710	8,8680	17,9380	181,6040	31,0000	1,1870	0,0809	0,0641	14,9500
8/49-с	*Сельдь соленая*	40	6,0060	4,9730	0,3640	70,3700	15,2400	0,4170	0,0090	2,1008	1,0300
2/47-с	*Какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000

	Итого:		**14,0820**	**19,2785**	**40,3755**	**422,9540**	**287,8550**	**2,1300**	**0,1724**	**2,4724**	**18,5800**
	Всего день восьмой		**61,5900**	**67,0545**	**223,9775**	**1708,7140**	**826,0878**	**13,4328**	**0,8994**	**3,3399**	**64,8800**

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша из овсяных хлопьев*	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,4150**	**20,5600**	**75,8860**	**506,8800**	**299,1800**	**2,3975**	**0,3100**	**0,4240**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/47-с	*Салат из сол. Огурцв*	55	0,4400	0,0550	0,9350	7,1500	12,6500	0,3300	0,0110	0,0110	2,7500
6/24-с	*Суп овощной на со сметаной*	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300
7/33-с	*Голубцы ленивые со сметан.*	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	*Кисель фрукт. - ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000

2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**24,7960**	**19,7030**	**82,7800**	**541,2400**	**131,0280**	**5,2574**	**0,4281**	**0,5200**	**83,6100**
	Полдник										
8/46-с	*Лапшевник с творогом, соус молочн*	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
2/47-с	*Снежок*	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	*Зефир*	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		**21,2280**	**20,1900**	**86,0640**	**494,5000**	**375,5000**	**1,4690**	**0,6466**	**2,5402**	**1,8100**
	Всего день девятый		**60,9390**	**60,9530**	**265,7300**	**1638,6200**	**821,7080**	**11,3239**	**1,4247**	**3,5342**	**98,2800**

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша пшенная молочная*	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2900**	**22,4250**	**73,9710**	**538,3800**	**386,7300**	**2,0125**	**0,3080**	**0,4340**	**3,0200**

	Второй завтрак										
2/47-с	***Апельсин***	**100**	**0,9000**	**0,2000**	**8,1000**	**43,0000**	**34,0000**	**0,3000**	**0,0400**	**0,0300**	**60,0000**
	Обед										
2/47-с	*Помидор соленый*	55	0,9350	0,1100	4,4000	29,7000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
6/29-с	*Суп карт. с мак. издел.и говяд.*	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	*Суфле из рыбы*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*Картофельное пюре*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**29,4960**	**20,4400**	**100,5890**	**648,7200**	**187,1528**	**5,1513**	**0,4912**	**0,4709**	**38,9000**
	Полдник										
8/41-с	*Блинчики со сметанным соусом*	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	*Какао на молоке*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**14,9450**	**16,4795**	**62,9335**	**468,7000**	**378,0550**	**1,4105**	**0,2420**	**0,5435**	**3,9000**
	Всего день десятый		**60,6310**	**59,5445**	**245,5935**	**1698,8000**	**985,9378**	**8,8743**	**1,0812**	**1,4784**	**105,8200**

сезон :весенне-летний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		73,5020	77,2080	236,2840	1904,5700	962,3343	11,3761	0,8992	1,6049	78,3800
День второй		79,7220	79,5530	239,6445	1740,7700	969,2828	11,0688	0,9317	1,7827	61,8050
День третий		61,3300	64,1825	270,6285	1818,4810	841,8178	13,9338	1,2698	1,6204	65,4900
День четвертый		76,9640	78,4510	279,7430	1808,5700	805,1140	12,7412	1,4895	3,6548	57,2700
День пятый		63,4850	57,2710	241,9270	1651,5210	712,9100	13,4545	1,3222	1,3644	83,3360
День шестой		67,5600	72,2505	270,1715	1919,6200	894,4130	14,2619	1,1782	1,6838	76,1800
День седьмой		75,3520	77,0740	266,7374	1754,4870	879,0308	12,5277	1,0369	1,7446	60,7550
День восьмой		61,5900	67,0545	223,9775	1708,7140	826,0878	13,4328	0,8994	3,3399	64,8800
День девятый		60,9390	60,9530	265,7300	1638,6200	821,7080	11,3239	1,4247	3,5342	98,2800
День десятый		60,6310	59,5445	245,5935	1698,8000	985,9378	8,8743	1,0812	1,4784	105,8200
Итого:		681,0750	693,5420	2540,4369	17644,1530	8698,6363	122,9952	11,5328	21,8081	752,1960
В день:		68,1075	69,3542	254,0437	1764,4153	869,8636	12,2995	1,1533	2,1808	75,2196

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления образования администрации Красногвардейского района
_____ Е.Н. Черняков
«28» августа 2024_г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»
_____ Г. А. Радченко
«28» августа 2024г.
приказ № 64 от «28» августа 2024г.

Примерное десятидневное меню
(весенне - летний период)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Светлячок» с. Никитовка»
Красногвардейского района Белгородской области для детей от 1,6 до 7лет
с 10,5 часовым режимом функционирования
на 2024 – 2025 учебный год

с. Никитовка
2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша манная молочная*	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
30/8/8	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2700**	**22,1000**	**73,4700**	**532,4500**	**424,4400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат из св.капусты и морк*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/27-с	*Борщ со сметаной*	250	6,6720	8,3750	18,2410	173,1700	59,3040	1,7582	0,124	0,138	35,4300

									2	9	
3/11-с	*Макароны с маслом*	150	5,4430	4,4720	36,2940	203,0400	12,6200	0,8515	0,0884	0,0268	0,0000
7/36-с	*Гуляш из говядины*	80	16,3300	14,1120	4,0350	220,9900	27,3000	1,5525	0,0792	0,1511	1,3800
1/5-с	*Компот из с\ф*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**32,3910**	**30,4330**	**99,0530**	**754,0100**	**128,7385**	**4,6737**	**0,3806**	**0,3892**	**59,3600**
	Полдник										
8/38-с	*Омлет*	100	11,7360	13,6550	9,8110	204,8100	104,6900	1,9945	0,0961	0,4102	0,6500
2/47-с	*Икра кабачковая*	60	1,1400	5,3400	4,6200	71,4000	24,6000	0,4200	0,0120	0,0300	4,2000
2/47-с	*Йогурт*	170	8,5000	2,5500	5,9500	119,0000	255,0000	0,1700	0,0510	0,2550	1,0200
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		**25,4410**	**24,2750**	**53,9610**	**573,1100**	**393,1558**	**2,9149**	**0,2366**	**0,7267**	**5,8700**
	Всего день первый		**73,5020**	**77,2080**	**236,2840**	**1904,5700**	**962,3343**	**11,3761**	**0,8992**	**1,6049**	**78,3800**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша рисовая молочная*	250	7,9450	9,6500	22,5445	285,7800	268,9800	0,4375	0,1080	0,3460	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**11,8650**	**18,9500**	**59,5205**	**505,8600**	**282,0200**	**1,4835**	**0,1830**	**0,4040**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/44-с	*Салат из св. помидоров с луком*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	*Суп с мясными фрикадельками*	180/70	14,8650	11,7440	16,6330	242,5900	26,7768	1,9530	0,1517	0,1673	14,6000
7/38-с	*Рыба, запеченая в молочн. соусе*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*Пюре картофельное*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**36,6240**	**28,1580**	**87,5230**	**697,8300**	**196,3408**	**6,1262**	**0,5383**	**0,5611**	**50,9000**
	Полдник										
8/35-с	*запеканка творожная*	150	22,2920	25,4000	20,0780	145,9900	191,6800	0,8920	0,0934	0,4186	1,0700
8/42-с	*соус сметанный*	25	0,9060	2,5220	4,3860	44,3600	25,3000	0,0660	0,013	0,033	0,1750

									5	1	
1/1-с	*кофейный напиток на молоке*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**29,2700**	**32,9850**	**67,0900**	**435,5800**	**459,9700**	**1,2140**	**0,1899**	**0,7632**	**3,8450**
	Всего день второй		**79,2590**	**80,5930**	**235,1335**	**1735,2700**	**954,3308**	**11,0237**	**0,9512**	**1,7783**	**67,6050**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/18-с	*Каша гречневая молочная*	250	9,3450	10,2250	35,3910	287,0300	271,9800	1,8625	0,1955	0,3860	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с масломи сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,000	0,006	0,0000

									0	0	
	Итого:		**15,5650**	**22,4250**	**72,3670**	**543,1100**	**385,0200**	**3,0185**	**0,3105**	**0,4740**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/43-с	*Салат из огурцов на раст. Масле*	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/3-с	*Рассольник с мясом и сметаной*	250	7,1840	9,2730	24,7310	209,8700	40,2268	1,5430	0,1350	0,1168	15,6300
7/30-с	*Котлета мясная*	80	14,3550	9,7330	6,2600	183,8800	18,4400	1,5795	0,0750	0,1380	1,5000
3/12-с	*каша пшенная,соус томатный*	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/46-с	*Кисель фрукт.-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**29,9790**	**25,9440**	**107,4560**	**703,4300**	**113,4208**	**6,8262**	**0,5190**	**0,4718**	**27,3300**
	Полдник										
8/43-с	*Пирожок с капустой*	100	8,9110	10,9700	54,2210	346,7210	85,0900	1,3100	0,3008	0,3081	25,5400
1/3-с	*Какао*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
	Итого:		**15,1160**	**16,4075**	**76,2945**	**517,7010**	**326,7050**	**1,8360**	**0,3833**	**0,6156**	**28,1400**
	Всего день третий		**61,0600**	**65,1765**	**265,9175**	**1809,2410**	**841,1458**	**13,8807**	**1,2528**	**1,6014**	**68,4900**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/19-с	*Каша ячневая молочная*	250	9,1950	9,7900	41,9860	297,1800	290,9800	0,7275	0,1690	0,5760	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,1150**	**19,0900**	**78,9620**	**517,2600**	**304,0200**	**1,7735**	**0,2440**	**0,6340**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/45-с	*Салат из огурцов и помидоров*	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/25-с	*Суп гороховый с гренками*	250	11,4210	6,9200	35,5270	245,7000	51,3840	3,0502	0,3169	0,1397	14,6000
7/28-с	*Плов с мясом*	180	16,0080	17,2380	30,6900	312,1700	22,1500	1,6575	0,0901	0,1331	1,1000
1/6-с	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,015	0,015	3,0000

									0	0	
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**32,2140**	**26,8360**	**103,4920**	**729,3500**	**109,8520**	**7,3556**	**0,5460**	**0,3558**	**28,4500**
	Полдник										
8/36-с	*Вареники ленивые*	120	22,7500	25,3750	31,1200	189,2900	146,3000	1,0310	0,1285	0,3820	0,6800
2/47-с	*Снежок*	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	1,5300
2/47-с	*Печенье*	30	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Итого:		**29,6800**	**32,0550**	**72,4600**	**448,9900**	**360,4000**	**1,4710**	**0,6685**	**2,6010**	**2,2100**
	Всего день четвертый		**76,5090**	**78,4810**	**275,9140**	**1791,6000**	**790,2720**	**12,8001**	**1,4985**	**3,6408**	**43,5200**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница
Неделя:первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углевод		Ca	Fe	B1	B2	C

ы		г			ы	ккал					
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша геркулесовая молочная*	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,7150**	**23,4600**	**75,8860**	**542,8800**	**399,1800**	**2,5075**	**0,3500**	**0,4540**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Груша***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/18-с	*Салат из моркови с сахаром*	60	0,5850	2,0780	2,4250	29,9800	12,3180	0,4479	0,0290	0,0230	9,7500
6/26-с	*Суп рыбный*	250	15,6070	5,8340	18,7550	185,5700	54,4100	1,6585	0,2158	0,1538	16,2260
7/41-с	*Жаркое по - домашнему*	180	15,4820	11,3580	29,2780	287,8900	32,4600	2,6315	0,2475	0,2217	33,3000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**35,6040**	**19,8700**	**93,8340**	**640,9200**	**112,9280**	**6,5239**	**0,5873**	**0,4435**	**59,2760**
	Полдник										
8/44-с	*Пирожок с повидлом*	100	7,9770	10,9070	76,9640	409,4710	60,2100	1,4440	0,2835	0,2720	0,5900
1/7-с	*Молоко кипяченое*	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		**10,7770**	**13,4070**	**81,6640**	**467,4710**	**180,2100**	**1,5040**	**0,3235**	**0,4220**	**1,8900**
	Всего день пятый		**62,4960**	**57,0370**	**261,4840**	**1698,2710**	**711,3180**	**12,8354**	**1,2808**	**1,3495**	**69,1860**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	*Суп молочный с макарон изделиями*	250	9,0750	9,9250	38,2650	285,3500	283,6900	0,5875	0,1345	0,3610	2,9900
2/7-с	*Бутерброд с маслом и сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		**16,4150**	**23,1250**	**77,1210**	**564,6300**	**444,7300**	**1,7675**	**0,2655**	**0,5090**	**3,6700**
	Второй завтрак										
1/6-с	***Сок яблочный***	**150**	**0,7500**	**0,0000**	**13,6500**	**57,0000**	**10,5000**	**0,4500**	**0,0150**	**0,0150**	**3,0000**
	Обед										

5/44-с	*Салат из помидоров*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/23-с	*Свекольник со сметаной*	250	5,2590	6,8430	17,7950	150,1500	44,7180	1,6094	0,1135	0,1099	18,7800
7/35-с	*Бефстроганов*	80	16,2600	14,1120	3,5800	218,9400	25,7500	1,5125	0,0767	0,1501	0,8800
3/10-с	*Гречневый гарнир*	150	6,9580	4,9350	34,1950	206,4900	13,5600	3,7035	0,2365	0,1148	0,0000
1/46-с	*Кисель фруктово-ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	30	2,0700	0,3600	12,7200	50,7000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**31,0750**	**29,3430**	**98,2940**	**720,1900**	**99,4160**	**8,3403**	**0,6073**	**0,5290**	**35,8600**
	Полдник										
7/40-с	*Рагу овощное*	150	3,2530	4,7630	20,9120	131,6800	44,9500	1,4435	0,1350	0,1100	39,2000
8/48-с	*Яйцо*	40	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000	23,8400	1,0145	0,0280	0,1760	0,0000
2/47-с	*Йогурт*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000
2/47-с	*Печенье*	15	2,3400	2,4300	22,9800	125,4000	8,4000	0,2700	0,0300	0,0090	0,0000
	Хлеб пшеничный	25	1,9250	0,7500	12,4500	59,5000	5,5000	0,5000	0,0375	0,0200	0,0000
	Итого:		**18,8030**	**17,9805**	**78,6955**	**550,3600**	**324,3050**	**3,7540**	**0,3130**	**0,6225**	**41,8000**
	Всего день шестой		**67,0430**	**70,4485**	**267,7605**	**1892,1800**	**878,9510**	**14,3118**	**1,2008**	**1,6755**	**84,3300**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша сборная молочная*	250	9,3050	10,1600	34,2974	304,5800	272,4800	1,2275	0,1810	0,3640	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,2250**	**19,4600**	**71,2734**	**524,6600**	**285,5200**	**2,2735**	**0,2560**	**0,4220**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/43-с	*Салат из свежих огурцов*	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,9680	0,3729	0,0190	0,0230	6,0000
6/28-с	*Суп с клецками на бульоне*	250	9,6610	9,7960	21,6380	213,7200	36,7868	1,8620	0,1517	0,2079	14,6000
7/39-с	*Биточки рыбные*	80	13,7710	7,2620	5,6300	138,0000	55,3300	0,9515	0,1070	0,1386	1,5450
3/8-с	*Картофельное пюре*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из с/ф*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,095	0,045	0,0000

									0	0	
	Итого:		**31,2200**	**24,2710**	**93,9190**	**650,3700**	**199,9608**	**6,0252**	**0,5207**	**0,5563**	**44,6650**
	Полдник										
8/37-с	*Сырники с маслом и сахаром*	150	22,8450	27,7770	34,3400	222,6970	141,5000	1,3010	0,1430	0,4030	0,6300
1/4-с	*Кофейный напит. на молоке*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	25	0,1000	0,0000	19,0000	73,2500	2,7500	0,1000	0,0000	0,0025	0,0000
	Итого:		**28,9170**	**32,8400**	**76,9660**	**467,9270**	**384,4900**	**1,5570**	**0,2260**	**0,7145**	**3,2300**
	Всего день седьмой		**74,8620**	**77,0710**	**263,1584**	**1738,9570**	**885,9708**	**12,0557**	**1,0427**	**1,7428**	**60,7550**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День:среда
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										

4/12-с	*Каша манная молочная*	250	9,0500	9,9000	36,4940	276,3700	311,4000	0,4315	0,1270	0,3610	2,9900
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2700**	**22,1000**	**73,4700**	**532,4500**	**424,4400**	**1,5875**	**0,2420**	**0,4490**	**3,1500**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Груша***	**100**	**0,4000**	**0,3000**	**10,1000**	**47,0000**	**19,0000**	**2,3000**	**0,0200**	**0,0300**	**5,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витаминный*	60	1,0510	3,0540	3,4670	44,6800	29,1800	0,3910	0,0223	0,0409	22,5500
6/32-с	*Суп картофель с гречневой крупой*	250	7,1400	7,2840	20,9980	184,6400	23,8768	2,0980	0,1687	0,1183	14,6000
7/31-с	*Тефтеля мясная*	80	15,2370	10,1530	7,4310	197,9600	16,9100	1,5895	0,0740	0,1433	1,0000
3/12-с	*Каша пшеничная с том. соусом*	150/25	4,4800	4,2850	24,7600	141,5500	11,0860	1,5508	0,1050	0,0410	0,0000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**31,8380**	**25,3760**	**100,0320**	**706,3100**	**94,7928**	**7,4153**	**0,4650**	**0,3885**	**38,1500**
	Полдник										
8/45-с	*Ватрушка с яблоком*	100	8,0410	11,1310	56,4520	354,6710	63,5700	2,1560	0,3019	0,2864	5,9900
2/47-с	*Молоко кипяченое*	200	2,8000	2,5000	4,7000	58,0000	120,0000	0,0600	0,0400	0,1500	1,3000
	Итого:		**10,8410**	**13,6310**	**61,1520**	**412,6710**	**183,5700**	**2,2160**	**0,3419**	**0,4364**	**7,2900**
	Всего день восьмой		**58,3490**	**61,4070**	**244,7540**	**1698,4310**	**721,8028**	**13,5188**	**1,0689**	**1,3039**	**53,5900**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша из овсяных хлопьев*	250	9,4950	11,2600	38,9100	286,8000	286,1400	1,3515	0,2350	0,3660	2,8600
2/42-с	*Бутерброд с маслом*	50/10	3,9200	9,3000	25,0000	174,6000	12,8000	1,0100	0,0750	0,0520	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**13,4150**	**20,5600**	**75,8860**	**506,8800**	**299,1800**	**2,3975**	**0,3100**	**0,4240**	**2,8600**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Банан***	**100**	**1,5000**	**0,5000**	**21,0000**	**96,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/44-с	*Салат из помидоров*	60	0,5280	3,0930	1,8240	38,0100	7,0880	0,4349	0,0336	0,0192	12,0000
6/24-с	*Суп овощной на со сметаной*	250	5,6080	6,8600	15,6750	145,2700	35,0080	1,2544	0,1377	0,1072	26,8300

7/33-с	*Голубцы ленивые со сметан.*	200	15,2980	12,1880	16,7900	248,4200	69,6700	1,8930	0,0944	0,2488	49,8300
1/46-с	*Кисель фрукт. - ягодный*	200	0,0000	0,0000	28,1800	55,9000	0,2000	0,0300	0,0900	0,1080	4,2000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**24,8840**	**22,7410**	**83,6690**	**572,1000**	**125,4660**	**5,3623**	**0,4507**	**0,5282**	**92,8600**
	Полдник										
8/46-с	*Лапшевник с творогом, соус молочн*	100/50	16,3980	15,9400	44,2140	272,3000	167,1000	1,2090	0,1366	0,3302	1,2900
2/47-с	*Снежок*	170	4,5900	4,2500	18,3600	134,3000	205,7000	0,1700	0,5100	2,2100	0,5200
2/47-с	*Зефир*	30	0,2400		23,4900	87,9000	2,7000	0,0900	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого:		**21,2280**	**20,1900**	**86,0640**	**494,5000**	**375,5000**	**1,4690**	**0,6466**	**2,5402**	**1,8100**
	Всего день девятый		**61,0270**	**63,9910**	**266,6190**	**1669,4800**	**816,1460**	**11,4288**	**1,4473**	**3,5424**	**107,5300**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/14-с	*Каша пшенная молочная*	250	9,0700	10,2250	36,9950	282,3000	273,6900	0,8565	0,1930	0,3460	2,8600
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/10/10	6,2200	12,2000	25,0000	210,6000	112,8000	1,1200	0,1150	0,0820	0,1600
1/1-с	*Чай с сахаром*	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,2900**	**22,4250**	**73,9710**	**538,3800**	**386,7300**	**2,0125**	**0,3080**	**0,4340**	**3,0200**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Апельсин***	**100**	**0,9000**	**0,2000**	**8,1000**	**43,0000**	**34,0000**	**0,3000**	**0,0400**	**0,0300**	**60,0000**
	Обед										
5/20-с	*Салат из моркови с сахаром*	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/29-с	*Суп карт. с мак. издел.и говяд.*	250	7,3300	7,0090	27,1230	201,7900	24,6768	1,4130	0,1382	0,0963	14,6000
7/37-с	*Суфле из рыбы*	80	13,9530	8,1610	4,7400	146,3100	84,6000	0,8995	0,1100	0,1878	1,7800
3/8-с	*Картофельное пюре*	150	3,3480	4,5600	20,9500	133,4400	64,1360	1,0528	0,1480	0,1418	22,5200
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,4800	0,0000	22,1760	52,9800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0000	0,0000
2/47-с	*Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,4500	0,6000	21,2000	84,5000	13,5000	1,7500	0,0950	0,0450	0,0000
	Итого:		**29,3410**	**21,3890**	**103,2250**	**655,9900**	**217,7928**	**5,5773**	**0,5272**	**0,5129**	**41,9000**
	Полдник										
8/41-с	*Блинчики со сметанным соусом*	100	8,7400	11,0420	40,8600	297,7200	136,4400	0,8845	0,1595	0,2360	1,3000
1/3-с	*Какао на молоке*	200	6,2050	5,4375	22,0735	170,9800	241,6150	0,5260	0,0825	0,3075	2,6000

	Итого:		**14,9450**	**16,4795**	**62,9335**	**468,7000**	**378,0550**	**1,4105**	**0,2420**	**0,5435**	**3,9000**
	Всего день десятый		**60,4760**	**60,4935**	**248,2295**	**1706,0700**	**1016,5778**	**9,3003**	**1,1172**	**1,5204**	**108,8200**