



МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 e-mail: kalinka96@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
д/с №96 «Калинка»  
 Т.В.Шангина  
«02» сентября 2019 г.



Ассортимент блюд  
примерного 10-дневного  
**МЕНЮ**

для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет  
с 10,5 часовым пребыванием

## Типовое цикличное меню

Рацион: ясли

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая молочная	200	5,66	7,40	24,34	186,36	1,56	5
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>7,67</b>	<b>25,23</b>	<b>44,61</b>	<b>434,65</b>	<b>1,596</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>23,58</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,12	3,84	21,94	136,14	10,88	32
	Макаронные изделия отварные	110	7,98	5,16	48,82	273,36	0	
	Котлеты из говядины	70	2,17	2,74	8,48	65,99	1,575	1
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Компот из консервированных фруктов	150	0,26	0,11	19,62	79,05	21,9	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>675</b>	<b>16,30</b>	<b>12,20</b>	<b>115,76</b>	<b>629,3</b>	<b>34,355</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	90	11,06	8,81	50,48	325,58	1,143	445
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>11,17</b>	<b>8,81</b>	<b>50,50</b>	<b>326,61</b>	<b>1,197</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575</b>	<b>35,88</b>	<b>46,38</b>	<b>234,45</b>	<b>1489,56</b>	<b>37,148</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1575</b>	<b>35,88</b>	<b>46,38</b>	<b>234,45</b>	<b>1489,56</b>	<b>37,148</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1575</b>	<b>35,88</b>	<b>46,38</b>	<b>234,45</b>	<b>1489,56</b>	<b>37,148</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>9,64</b>	<b>28,02</b>	<b>62,96</b>	<b>1489,56</b>	<b>9,98</b>	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	10,30	14,24	46,36	353,82	3,12	1137
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>12,31</b>	<b>32,07</b>	<b>66,63</b>	<b>602,11</b>	<b>3,156</b>	
ЗАВТРАК	Напиток с лимоном	150	0,04	0,00	9,89	38,74	2,1	11
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>150</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>9,89</b>	<b>38,74</b>	<b>2,1</b>	
ОБЕД	Борщ, с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	1,98	3,64	9,98	81,4	20,94	2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	21,81	19,93	63,61	519,37	0	4
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Напиток из облепихи	150	0,06	0,04	9,58	37,33	1,125	437
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	60	0,62	2,75	3,67	42,39	1,458	21
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>635</b>	<b>34,06</b>	<b>38,55</b>	<b>107,09</b>	<b>902,75</b>	<b>24,027</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком	120	24,59	21,10	43,60	462,35	0,756	4
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>24,70</b>	<b>21,10</b>	<b>43,62</b>	<b>463,38</b>	<b>0,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>71,11</b>	<b>91,72</b>	<b>227,23</b>	<b>2006,98</b>	<b>30,093</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1535</b>	<b>71,11</b>	<b>91,72</b>	<b>227,23</b>	<b>2006,98</b>	<b>30,093</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1535</b>	<b>71,11</b>	<b>91,72</b>	<b>227,23</b>	<b>2006,98</b>	<b>30,093</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>14,17</b>	<b>41,13</b>	<b>45,29</b>	<b>2006,98</b>	<b>6</b>	

### Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:

от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная	180	16,27	16,11	88,65	564,44	3,51	2
	Бутерброды с маслом	70	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>430</b>	<b>18,28</b>	<b>33,94</b>	<b>108,92</b>	<b>812,73</b>	<b>3,546</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>23,58</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,68	8,82	21,46	180,32	16,4	209
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	25,24	11,94	1,72	215,74	3,248	486
	Пюре картофельное	110	4,18	6,69	21,53	163,59	25,2	694
	Напиток из клюквы	150	0,11	0,09	11,05	44,39	2,625	437
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>605</b>	<b>35,98</b>	<b>27,89</b>	<b>72,66</b>	<b>678,8</b>	<b>47,473</b>	
ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	130	10,39	9,26	42,36	293,88	0,375	421
	Печенье	20	0,30	0,47	3,00	16,68	0	126
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>10,80</b>	<b>9,73</b>	<b>45,38</b>	<b>311,59</b>	<b>0,429</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1565</b>	<b>65,80</b>	<b>71,70</b>	<b>250,54</b>	<b>1902,12</b>	<b>51,448</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1565</b>	<b>65,80</b>	<b>71,70</b>	<b>250,54</b>	<b>1902,12</b>	<b>51,448</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1565</b>	<b>65,80</b>	<b>71,70</b>	<b>250,54</b>	<b>1902,12</b>	<b>51,448</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			13,84	33,93	52,69	1902,12	10,82	

### Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	10,72	9,04	48,08	307,58	1,96	1140
	Бутерброды с маслом	70	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>12,73</b>	<b>26,87</b>	<b>68,35</b>	<b>555,87</b>	<b>1,996</b>	
ЗАВТРАК 2	Биопродукт	125	0,00	0,00	0,00	0	0	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>125</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,02	10,90	11,50	180,22	5,72	16
	Голубцы с мясом и рисом	180	1,53	1,76	8,96	58,44	13,475	636
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,85	0,12	29,16	115,8	0,315	868
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>14,17</b>	<b>13,13</b>	<b>66,52</b>	<b>429,22</b>	<b>19,51</b>	
ПОЛДНИК	Манник со сгущенным молоком	90	5,29	5,81	33,83	206,74	0,28	15
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>5,40</b>	<b>5,81</b>	<b>33,85</b>	<b>207,77</b>	<b>0,334</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1345</b>	<b>32,30</b>	<b>45,81</b>	<b>168,72</b>	<b>1192,86</b>	<b>21,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1345</b>	<b>32,30</b>	<b>45,81</b>	<b>168,72</b>	<b>1192,86</b>	<b>21,84</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1345</b>	<b>32,30</b>	<b>45,81</b>	<b>168,72</b>	<b>1192,86</b>	<b>21,84</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>10,83</b>	<b>34,56</b>	<b>56,58</b>	<b>1192,86</b>	<b>7,32</b>	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	10,16	9,20	0,56	125,6	0	424
	Бутерброд с маслом сыром	25/5/18	3,76	4,62	8,10	89,01	0,28	147
	Кофейный напиток с молоком	180	1,13	1,22	10,62	56,56	0,36	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>15,05</b>	<b>15,04</b>	<b>19,28</b>	<b>271,17</b>	<b>0,64</b>	
ЗАВТРАК 2	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	5	321
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>115</b>	<b>0,49</b>	<b>0,89</b>	<b>11,63</b>	<b>58,05</b>	<b>5</b>	
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,10	4,14	13,66	108,54	6,24	66
	Плов	200	22,56	28,66	42,56	518,38	4,8	601
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,27	33,34	136,8	121,68	1014
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>615</b>	<b>29,93</b>	<b>33,42</b>	<b>106,46</b>	<b>838,48</b>	<b>132,72</b>	
ПОЛДНИК	Каша кукурузная вязкая	180	6,08	8,12	29,32	214,22	1,96	1141
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
	Пряники	20	0,19	0,11	3,11	13,43	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>6,38</b>	<b>8,23</b>	<b>32,45</b>	<b>228,68</b>	<b>2,014</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>51,85</b>	<b>57,58</b>	<b>169,82</b>	<b>1396,38</b>	<b>140,374</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1440</b>	<b>51,85</b>	<b>57,58</b>	<b>169,82</b>	<b>1396,38</b>	<b>140,374</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1440</b>	<b>51,85</b>	<b>57,58</b>	<b>169,82</b>	<b>1396,38</b>	<b>140,374</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>14,85</b>	<b>37,11</b>	<b>48,65</b>	<b>1396,38</b>	<b>40,21</b>	

### Типовое цикличное меню

Рацион: ясли

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	9,00	8,94	44,48	294,56	1,96	1139
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>11,01</b>	<b>26,77</b>	<b>64,75</b>	<b>542,85</b>	<b>1,996</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>23,58</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп " Харчо"	200	3,58	6,14	24,36	168,18	20,2	1
	Макаронные изделия отварные	130	7,98	5,16	48,82	273,36	0	
	Котлеты из говядины	60	2,17	2,74	8,48	65,99	1,575	1
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Компот из свежих фруктов	150	0,40	0,20	20,05	81,09	3,384	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>705</b>	<b>16,90</b>	<b>14,59</b>	<b>118,61</b>	<b>663,38</b>	<b>25,159</b>	
ПОЛДНИК	Вареники с творожным фаршем	100	9,84	1,33	60,09	291,62	0,21	1040
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>9,91</b>	<b>1,33</b>	<b>69,09</b>	<b>326,41</b>	<b>0,246</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1765</b>	<b>38,56</b>	<b>42,83</b>	<b>276,03</b>	<b>1631,64</b>	<b>27,401</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1765</b>	<b>38,56</b>	<b>42,83</b>	<b>276,03</b>	<b>1631,64</b>	<b>27,401</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1765</b>	<b>38,56</b>	<b>42,83</b>	<b>276,03</b>	<b>1631,64</b>	<b>27,401</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			9,45	23,62	67,67	1631,64	6,72	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: вторник  
Неделя: 2

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	10,72	9,04	48,08	307,58	1,96	1140
	Вафли	20	0,20	0,17	5,07	21,38	0,038	156
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>11,03</b>	<b>9,21</b>	<b>53,17</b>	<b>329,99</b>	<b>2,052</b>	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	10	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
ОБЕД	Борщ, с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	1,98	3,64	9,98	81,4	20,94	2
	Котлеты рыбные	60	35,17	14,96	13,13	326,56	3,213	7
	Рис отварной с овощами	110	3,27	6,89	33,45	208,93	0,275	15
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Напиток из клюквы	150	0,11	0,09	11,05	44,39	2,625	437
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>585</b>	<b>43,30</b>	<b>25,93</b>	<b>84,51</b>	<b>736,04</b>	<b>27,053</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	90	5,48	5,74	35,28	216,43	0,552	16
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>5,59</b>	<b>5,74</b>	<b>35,30</b>	<b>217,46</b>	<b>0,606</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1350</b>	<b>61,42</b>	<b>41,38</b>	<b>193,98</b>	<b>1379,49</b>	<b>39,711</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1350</b>	<b>61,42</b>	<b>41,38</b>	<b>193,98</b>	<b>1379,49</b>	<b>39,711</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1350</b>	<b>61,42</b>	<b>41,38</b>	<b>193,98</b>	<b>1379,49</b>	<b>39,711</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>17,81</b>	<b>27,00</b>	<b>56,25</b>	<b>1379,49</b>	<b>11,51</b>	

### Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая, молочная вязкая	180	6,40	9,48	23,02	203,02	1,96	8
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>8,41</b>	<b>27,31</b>	<b>43,29</b>	<b>451,31</b>	<b>1,996</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>2,24</b>	<b>0,64</b>	<b>44,58</b>	<b>195</b>	<b>10</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	9,68	14,54	13,34	223,68	9,16	213
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	60/35	0,62	2,75	3,67	42,39	1,458	21
	Каша перловая рассыпчатая	130	6,32	6,88	44,72	266,38	0	1129
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Кисель из облепихи	150	0,06	0,04	9,58	37,33	1,125	326
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>675</b>	<b>19,45</b>	<b>24,56</b>	<b>88,21</b>	<b>644,54</b>	<b>11,743</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,35	11,59	1,95	145,71	0,416	438
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>295</b>	<b>11,19</b>	<b>11,94</b>	<b>27,85</b>	<b>255,26</b>	<b>0,452</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>41,29</b>	<b>64,45</b>	<b>203,93</b>	<b>1546,11</b>	<b>24,191</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1700</b>	<b>41,29</b>	<b>64,45</b>	<b>203,93</b>	<b>1546,11</b>	<b>24,191</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1700</b>	<b>41,29</b>	<b>64,45</b>	<b>203,93</b>	<b>1546,11</b>	<b>24,191</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за</b>			<b>10,68</b>	<b>37,52</b>	<b>52,76</b>	<b>1546,11</b>	<b>6,26</b>	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	22,64	21,66	63,74	539,54	1,96	9
	Бутерброды с маслом	70	1,94	17,83	11,27	213,5	0	1
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>24,65</b>	<b>39,49</b>	<b>84,01</b>	<b>787,83</b>	<b>1,996</b>	
ЗАВТРАК 2	Биопродукт	180	0,00	0,00	0,00	0	0	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметной	200	2,14	3,68	10,22	83,54	28,04	4
	Тефтели мясо-крупяные	110	2,29	5,10	14,74	114,87	1,837	79
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,85	0,12	29,16	115,8	0,315	868
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>495</b>	<b>8,05</b>	<b>9,25</b>	<b>71,02</b>	<b>388,97</b>	<b>30,192</b>	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом, джемом	90	11,06	8,81	50,48	325,58	1,143	445
	Чай без сахара	180	0,11	0,00	0,02	1,03	0,054	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>11,17</b>	<b>8,81</b>	<b>50,50</b>	<b>326,61</b>	<b>1,197</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1395</b>	<b>43,87</b>	<b>57,55</b>	<b>205,53</b>	<b>1503,41</b>	<b>33,385</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1395</b>	<b>43,87</b>	<b>57,55</b>	<b>205,53</b>	<b>1503,41</b>	<b>33,385</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1395</b>	<b>43,87</b>	<b>57,55</b>	<b>205,53</b>	<b>1503,41</b>	<b>33,385</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,67	34,45	54,68	1503,41	8,88	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	4,14	3,98	31,39	179,82	1,17	959
	Печенье молочное	20	0,09	0,59	1,33	11,05	0	123
	Чай без сахара	180	0,30	0,47	3,00	16,68	0	126
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>415</b>	<b>12,07</b>	<b>13,98</b>	<b>82,72</b>	<b>505,89</b>	<b>3,13</b>	
ЗАВТРАК 2	Биопродукт	180	0,00	0,00	0,00	0	0	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>360</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>23,58</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп с рыбными фрикадельками	200	44,96	17,10	25,44	435,8	13,94	270
	Жаркое по-домашнему	200	7,50	8,81	8,79	144,38	10,766	590
	Хлеб пшеничный	50	2,77	0,35	16,90	74,76	0	878
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	12,33	48,73	2,304	944
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>485</b>	<b>55,36</b>	<b>26,26</b>	<b>63,46</b>	<b>703,67</b>	<b>27,01</b>	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	10,16	9,20	0,56	125,6	0	424
	Бутерброд с маслом сыром	25/5	3,76	4,62	8,10	89,01	0,28	147
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	9,00	34,79	0,036	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>13,99</b>	<b>13,82</b>	<b>17,66</b>	<b>249,4</b>	<b>0,316</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1570</b>	<b>82,16</b>	<b>54,20</b>	<b>187,42</b>	<b>1557,96</b>	<b>30,456</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1570</b>	<b>82,16</b>	<b>54,20</b>	<b>187,42</b>	<b>1557,96</b>	<b>30,456</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1570</b>	<b>82,16</b>	<b>54,20</b>	<b>187,42</b>	<b>1557,96</b>	<b>30,456</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			21,09	31,31	48,12	1557,96	7,82	