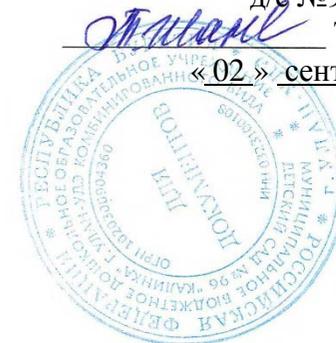




МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ

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 3 до 7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория:

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая молочная	200	7,07	9,25	30,43	232,95	1,95	5
	Бутерброды с маслом	25/5	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>9,37</b>	<b>29,63</b>	<b>53,31</b>	<b>515,61</b>	<b>1,99</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	3,90	4,80	27,43	170,17	13,6	32
	Макаронные изделия отварные	140	9,98	6,45	61,02	341,7	0	
	Котлеты из говядины	70	2,41	3,05	9,42	73,32	1,75	1
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Компот из консервированных фруктов	180	0,31	0,13	23,54	94,86	26,28	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>22,13</b>	<b>15,13</b>	<b>155,22</b>	<b>829,57</b>	<b>41,63</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	110	13,52	10,77	61,70	397,94	1,397	445
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>13,64</b>	<b>10,77</b>	<b>61,72</b>	<b>399,08</b>	<b>1,457</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>45,96</b>	<b>55,69</b>	<b>296,45</b>	<b>1854,26</b>	<b>45,077</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1890</b>	<b>45,96</b>	<b>55,69</b>	<b>296,45</b>	<b>1854,26</b>	<b>45,077</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1890</b>	<b>45,96</b>	<b>55,69</b>	<b>296,45</b>	<b>1854,26</b>	<b>45,077</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			9,91	27,03	63,95	1854,26	9,72	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория:

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	12,88	17,80	57,95	442,28	3,9	1137
	Бутерброды с маслом	25/5	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>15,18</b>	<b>38,18</b>	<b>80,83</b>	<b>724,94</b>	<b>3,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток с лимоном	180	0,05	0,00	11,86	46,49	2,52	11
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>11,86</b>	<b>46,49</b>	<b>2,52</b>	
ОБЕД	Борщ, с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	2,48	4,55	12,47	101,75	26,175	2
	Каша гречневая рассыпчатая	140	26,65	24,36	77,75	634,79	0	4
	Колбаса (порциями)	70	7,79	13,53	3,82	168,58	0,576	48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Напиток из облепихи	180	0,07	0,05	11,50	44,8	1,35	437
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	70/40	0,69	3,06	4,08	47,1	1,62	21
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>790</b>	<b>43,21</b>	<b>46,25</b>	<b>143,43</b>	<b>1146,54</b>	<b>29,721</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	28,69	24,61	50,86	539,41	0,882	4
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>28,81</b>	<b>24,61</b>	<b>50,88</b>	<b>540,55</b>	<b>0,942</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>87,25</b>	<b>109,04</b>	<b>287,00</b>	<b>2458,52</b>	<b>37,123</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1840</b>	<b>87,25</b>	<b>109,04</b>	<b>287,00</b>	<b>2458,52</b>	<b>37,123</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1840</b>	<b>87,25</b>	<b>109,04</b>	<b>287,00</b>	<b>2458,52</b>	<b>37,123</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>14,20</b>	<b>39,92</b>	<b>46,69</b>	<b>2458,52</b>	<b>6,04</b>	

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша Дружба молочная	200	18,08	17,90	98,50	627,16	3,9	2
	Бутерброды с маслом	25/5	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>	<b>20,38</b>	<b>38,28</b>	<b>121,38</b>	<b>909,82</b>	<b>3,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,60	11,02	26,82	225,4	20,5	209
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	28,85	13,65	1,97	246,56	3,712	486
	Пюре картофельное	150	5,02	8,03	25,83	196,31	30,24	694
	Напиток из клюквы	180	0,13	0,11	13,27	53,26	3,15	437
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>760</b>	<b>44,13</b>	<b>33,51</b>	<b>101,70</b>	<b>871,05</b>	<b>57,602</b>	
ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	120	12,47	11,11	50,83	352,66	0,45	421
	Печенье	20	0,30	0,47	3,00	16,68	0	126
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>12,89</b>	<b>11,58</b>	<b>53,85</b>	<b>370,48</b>	<b>0,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>78,22</b>	<b>83,53</b>	<b>303,13</b>	<b>2261,35</b>	<b>62,052</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1840</b>	<b>78,22</b>	<b>83,53</b>	<b>303,13</b>	<b>2261,35</b>	<b>62,052</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1840</b>	<b>78,22</b>	<b>83,53</b>	<b>303,13</b>	<b>2261,35</b>	<b>62,052</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>13,84</b>	<b>33,24</b>	<b>53,62</b>	<b>2261,35</b>	<b>10,98</b>	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	13,40	11,30	60,10	384,47	2,45	1140
	Бутерброды с маслом	80	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>15,70</b>	<b>31,68</b>	<b>82,98</b>	<b>667,13</b>	<b>2,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Биопродукт	215	0,00	0,00	0,00	0	0	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</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	250	11,28	13,62	14,38	225,28	7,15	16
	Голубцы с мясом и рисом	80	1,75	2,01	10,24	66,79	15,4	636
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,14	0,16	38,88	154,4	0,42	868
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>19,70</b>	<b>16,49</b>	<b>97,31</b>	<b>595,99</b>	<b>22,97</b>	
ПОЛДНИК	Манник со сгущенным молоком	120	6,61	7,26	42,29	258,42	0,35	15
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>6,73</b>	<b>7,26</b>	<b>42,31</b>	<b>259,56</b>	<b>0,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>42,13</b>	<b>55,43</b>	<b>222,60</b>	<b>1522,68</b>	<b>25,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1630</b>	<b>42,13</b>	<b>55,43</b>	<b>222,60</b>	<b>1522,68</b>	<b>25,87</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1630</b>	<b>42,13</b>	<b>55,43</b>	<b>222,60</b>	<b>1522,68</b>	<b>25,87</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11,07	32,76	58,48	1522,68	6,8

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория:

от 03 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	12,70	11,50	0,70	157	0	424
	Бутерброд с маслом сыром	25/5/20	3,76	4,62	8,10	89,01	0,28	147
	Кофейный напиток с молоком	200	1,26	1,36	11,80	62,84	0,4	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>17,72</b>	<b>17,48</b>	<b>20,60</b>	<b>308,85</b>	<b>0,68</b>	
ЗАВТРАК 2	Груша	180	0,40	0,30	10,30	47	5	321
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</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	250	5,12	5,17	17,07	135,68	7,8	66
	Плов	250	28,20	35,82	53,20	647,98	6	601
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,30	37,04	152	135,2	1014
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>39,41</b>	<b>41,99</b>	<b>141,12</b>	<b>1085,18</b>	<b>149</b>	
ПОЛДНИК	Каша кукурузная вязкая	200	7,60	10,15	36,65	267,78	2,45	1141
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
	Пряники	20	0,19	0,11	3,11	13,43	0	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>470</b>	<b>7,91</b>	<b>10,26</b>	<b>39,78</b>	<b>282,35</b>	<b>2,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>65,53</b>	<b>70,62</b>	<b>213,13</b>	<b>1734,43</b>	<b>157,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1705</b>	<b>65,53</b>	<b>70,62</b>	<b>213,13</b>	<b>1734,43</b>	<b>157,19</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1705</b>	<b>65,53</b>	<b>70,62</b>	<b>213,13</b>	<b>1734,43</b>	<b>157,19</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			15,11	36,64	49,15	1734,43	36,25	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория:

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	11,25	11,17	55,60	368,2	2,45	1139
	Бутерброды с маслом	25/5	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>13,55</b>	<b>31,55</b>	<b>78,48</b>	<b>650,86</b>	<b>2,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп " Харчо"	250	3,58	6,14	24,36	168,18	20,2	1
	Макаронные изделия отварные	140	9,98	6,45	61,02	341,7	0	
	Котлеты из говядины	70	2,41	3,05	9,42	73,32	1,75	1
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,22	22,28	90,1	3,76	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>820</b>	<b>21,94</b>	<b>16,56</b>	<b>150,89</b>	<b>822,82</b>	<b>25,71</b>	
ПОЛДНИК	Вареники с творожным фаршем	110	11,24	1,52	68,68	333,28	0,24	1040
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>11,32</b>	<b>1,52</b>	<b>78,68</b>	<b>371,94</b>	<b>0,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2030</b>	<b>47,63</b>	<b>49,79</b>	<b>334,25</b>	<b>1955,62</b>	<b>28,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2030</b>	<b>47,63</b>	<b>49,79</b>	<b>334,25</b>	<b>1955,62</b>	<b>28,48</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2030</b>	<b>47,63</b>	<b>49,79</b>	<b>334,25</b>	<b>1955,62</b>	<b>28,48</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			9,74	22,91	68,37	1955,62	5,83	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	13,40	11,30	60,10	384,47	2,45	1140
	Вафли	20	0,20	0,17	5,07	21,38	0,038	156
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>475</b>	<b>13,72</b>	<b>11,47</b>	<b>65,19</b>	<b>406,99</b>	<b>2,548</b>	
ЗАВТРАК 2	Банан	180	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	250	2,48	4,55	12,47	101,75	26,175	2
	Котлеты рыбные	70	46,90	19,94	17,51	435,41	4,284	7
	Рис отварной с овощами	120	3,56	7,51	36,49	227,93	0,3	15
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Напиток из клюквы	200	0,13	0,11	13,27	53,26	3,15	437
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>740</b>	<b>58,60</b>	<b>32,81</b>	<b>113,55</b>	<b>967,87</b>	<b>33,909</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	110	6,85	7,18	44,10	270,54	0,69	16
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>6,97</b>	<b>7,18</b>	<b>44,12</b>	<b>271,68</b>	<b>0,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615</b>	<b>80,79</b>	<b>51,96</b>	<b>243,86</b>	<b>1742,54</b>	<b>47,207</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1615</b>	<b>80,79</b>	<b>51,96</b>	<b>243,86</b>	<b>1742,54</b>	<b>47,207</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1615</b>	<b>80,79</b>	<b>51,96</b>	<b>243,86</b>	<b>1742,54</b>	<b>47,207</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			<b>18,55</b>	<b>26,84</b>	<b>55,98</b>	<b>1742,54</b>	<b>10,84</b>	

**Типовое цикличное меню**

Рацион: Сад

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая, молочная вязкая	200	8,00	11,85	28,78	253,78	2,45	8
	Бутерброды с маслом	25/5	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>10,30</b>	<b>32,23</b>	<b>51,66</b>	<b>536,44</b>	<b>2,49</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	0	123
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>300</b>	<b>2,32</b>	<b>0,66</b>	<b>47,20</b>	<b>206</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	250	12,10	18,17	16,68	279,6	11,45	213
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	70/40	0,69	3,06	4,08	47,1	1,62	21
	Каша перловая рассыпчатая	140	7,90	8,60	55,90	332,98	0	1129
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Кисель из облепихи	200	0,07	0,05	11,50	44,8	1,35	326
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>26,29</b>	<b>30,58</b>	<b>121,97</b>	<b>854</b>	<b>14,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	100	10,44	14,49	2,44	182,14	0,52	438
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>370</b>	<b>16,05</b>	<b>15,19</b>	<b>46,25</b>	<b>370,32</b>	<b>0,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2050</b>	<b>54,96</b>	<b>78,66</b>	<b>267,08</b>	<b>1966,76</b>	<b>27,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2050</b>	<b>54,96</b>	<b>78,66</b>	<b>267,08</b>	<b>1966,76</b>	<b>27,47</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2050</b>	<b>54,96</b>	<b>78,66</b>	<b>267,08</b>	<b>1966,76</b>	<b>27,47</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>11,18</b>	<b>36,00</b>	<b>54,32</b>	<b>1966,76</b>	<b>5,59</b>	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: от 3 до 7 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	28,30	27,07	79,68	674,42	2,45	9
	Бутерброды с маслом	25/5	2,22	20,38	12,88	244	0	1
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>30,60</b>	<b>47,45</b>	<b>102,56</b>	<b>957,08</b>	<b>2,49</b>	
ЗАВТРАК 2	Биопродукт	200	0,00	0,00	0,00	0	0	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</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	250	2,68	4,60	12,78	104,43	35,05	4
	Тефтели мясо-крупяные	160	2,29	5,10	14,74	114,87	1,837	79
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,14	0,16	38,88	154,4	0,42	868
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>630</b>	<b>11,64</b>	<b>10,56</b>	<b>100,21</b>	<b>523,22</b>	<b>37,307</b>	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом, джемом	110	13,52	10,77	61,70	397,94	1,397	445
	Чай без сахара	200	0,12	0,00	0,02	1,14	0,06	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>310</b>	<b>13,64</b>	<b>10,77</b>	<b>61,72</b>	<b>399,08</b>	<b>1,457</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>55,88</b>	<b>68,78</b>	<b>264,49</b>	<b>1879,38</b>	<b>41,254</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1670</b>	<b>55,88</b>	<b>68,78</b>	<b>264,49</b>	<b>1879,38</b>	<b>41,254</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1670</b>	<b>55,88</b>	<b>68,78</b>	<b>264,49</b>	<b>1879,38</b>	<b>41,254</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,89	32,94	56,29	1879,38	8,78	

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,60	4,42	34,88	199,8	1,3	959
	Печенье молочное	20	0,09	0,59	1,33	11,05	0	123
	Чай без сахара	200	9,42	11,17	58,75	372,92	2,45	1135
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>485</b>	<b>14,41</b>	<b>16,65</b>	<b>97,96</b>	<b>600,45</b>	<b>3,75</b>	
ЗАВТРАК 2	Биопродукт	200	0,00	0,00	0,00	0	0	966
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>26,20</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Суп с рыбными фрикадельками	250	56,20	21,38	31,80	544,75	17,425	270
	Жаркое по-домашнему	250	8,58	10,06	10,04	165	12,304	590
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	0	878
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	13,70	54,14	2,56	944
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>600</b>	<b>70,45</b>	<b>32,14</b>	<b>89,35</b>	<b>913,41</b>	<b>32,289</b>	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	12,70	11,50	0,70	157	0	424
	Бутерброд с маслом сыром	30/5/23	3,76	4,62	8,10	89,01	0,28	147
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	10,00	38,66	0,04	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>16,54</b>	<b>16,12</b>	<b>18,80</b>	<b>284,67</b>	<b>0,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>102,22</b>	<b>65,07</b>	<b>232,31</b>	<b>1908,53</b>	<b>36,359</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1835</b>	<b>102,22</b>	<b>65,07</b>	<b>232,31</b>	<b>1908,53</b>	<b>36,359</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1835</b>	<b>102,22</b>	<b>65,07</b>	<b>232,31</b>	<b>1908,53</b>	<b>36,359</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				21,42	30,68	48,69	1908,53	7,62