

МУ «Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 56 «Теремок»
комбинированного вида

Республика Бурятия 670031 Улан-Удэ, ул. Терешковой 18-а тел. факс 231-022; 230-871;

Утверждаю:
заведующей МБДОУ № 56 «Теремок»
 Архипенко М.В.

«01» сентября 2020



Типовое 20-ти дневное меню Сезон осень-зима

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Манная	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			13	19	55	458	0,07	0,03	2	372	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
78	Суп картофельный	200	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1
282	Мясная котлета /шницель,биточки /	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Вермишель с маслом	110	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из урюка с изюмом	200	1		27	112				42	3
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Обед			31	25	96	755	0,33	0,84	27	257	8
Полдник											
231	Запеканка творожная	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
	Сгущенное молоко	30			29	110			1	5	
394	Чай с сахаров	200	3	2	4	50			1	110	
Итого за Полдник			15	7	53	320	0,05	0,24	3	343	1
Итого за день			59	51	214	1580	0,45	1,11	42	988	12
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			18	6	18	230	-0,23	0,36	4	313	5

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень -зима
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Пшённая	155	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5	
Итого за Завтрак1			8	17	61	438	0,07	0,03	2	216	1
Завтрак2											
368	(фрукт)	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
56	Борщ со сметаной		5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	Котлета рыбная	80	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	Рис отварной	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из облепихи /брусники/	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
15:00											
Итого за Обед			23	18	94	620	0,26	0,66	71	113	3
Полдник											
93	Суп молочный с макар.изд.	200	5,30	3,40	19,00	145,00	1,00	0,20	1,00	162,00	0,50
392	Чай с конфетой	200	0,2		16	61				5	
Итого за Полдник			6	3	45	253	1,00	0,20	11	183	3
Итого за день			37	38	210	1358	1,33	0,89	94	528	9
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-4	-7	14	8	0,65	0,14	56	-147	2
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-10%	-16%	7%	1%	96%	19%	147%	-22%	29%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геркулесовая /овсяная/	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			10	16	56	334	0,18	0,06	4	88	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10		0,1
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	0	0,1
Обед											
85	Суп картофельный с клецками	200	6,00	5,00	16,00	139,00			7,00	19,00	1,00
277,00	Гуляш мясной	80	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	Пюре картофельное	110	3	1	23	116	0,03	0,02		22	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Морс клюквенный	200			21	86			2	6	1
331,00	Огурцы свежие	30	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	0
401	Снежок	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Обед			25	19	89	623	0,30	0,58	26	98	6
Полдник											
465	пицца "Детская"	50	8	5	14	148	0,06	0,07	0,30	58,30	0,90
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			8	5	30	209	0,06	0,07	0	63	1
Итого за день			43	40	185	1213	0,54	0,71	40	249	7
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			2	-5	-11	-137	-0,14	-0,04	2	-426	0

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
195	Каша Кукурузная	200	6	9	28	220	0,03	0,01	2	185	1
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			8	15	54	386	0,07	0,03	2	195	2
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10		
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	0	0
Обед											
66	Суп картофельный с крупой	200	2	4	5	62			7	21	2
291	Ленивые голубцы	160	13	10	16	197	0,06	0,08	4	21	2
348	Соус сметанный	40	1	2	5	42			1	7	
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
	Закуска- томат свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
	15:00										
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Обед			23	16	78	546	0,21	0,76	21	235	6
Полдник											
231	Сырники творожные/ вареньем	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Полдник			12	5	36	221	0,05	0,24	1	233	2
Итого за день			43	36	178	1200	0,33	1,03	34	663	10
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			2	-9	-18	-150	-0,35	0,28	-4	-12	3
Отклонение от нормы (+,- в %.)			5%	-20%	-9%	-11%	-51%	37%	-11%	-2%	43%

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша рисовая	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
	Конфета	20	1	3	14	89				31	
393	Кофейный напиток на молоке	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			11	19	70	423	0,18	0,06	4	119	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10		0,1
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	0	0,1
Обед											
	Закуска- огурцы свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
86,00	рассольник со сметаной	200	3	4	12	110	0,04	0,04	1	22	1
244	Рыба, припущенная с овощами	80	0,25	0,04	3	36	0,03	0,03	1	9	0,37
318	Картофель отварной с маслом	155	4,20	2,50	24	146	0,16	0,1	22	16	1,4
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
398	плодово-ягодные напитки	200	3,00	0,50	0,20	61,00	0,01	0,05	18,00	16,00	0,47
15:00											
401	Снежок	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за Обед			16	7	61	473	0,38	0,89	47	203	4
Полдник											
465	Пирожки с повидлом	50	8	5	14	148	0,06	0,07	0,30	58,30	0,90
392	Чай с сахаром	200			16	61					
Итого за Полдник			10	5	73	300	0,10	0,12	10	66	2
Итого за день			37	31	214	1243	0,66	1,07	71	388	6
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-4	-14	18	-107	-0,02	0,32	33	-287	-1

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			14	19	58	392	0,18	0,06	1	231	1
Завтрак2											
376,00	Сок	100	1		27	112				42	3
Итого за Завтрак2			1	0	27	112	0,00	0,00	0	42	3
Обед											
78	Рассольник ленинградский	200	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
282,00	Мясная котлета, шницель, колбаски, биточки (сад)	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Вермишель с маслом	110	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из урюка с изюмом	200	1		27	112				42	3
	Закуска- зеленый горошек	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			21	21	97	656	0,17	0,15	6	138	9
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
231	Запеканка творожная	130	23	15	19	300	0,07	0,33	1	198	1
400	Чай с сахаром	200	6	5	10	112			1	11	
Итого за Полдник			35	30	60	672	0,07	0,33	2	220	1
Итого за день			50	49	145	1176	0,25	0,39	3	493	5
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			9	4	-51	-174	-0,43	-0,36	-35	-182	-2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			22%	9%	-26%	-13%	-63%	-48%	-92%	-27%	-29%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша манная										
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Завтрак1			2	6	26	166	0,04	0,02	0	10	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
62	Борщ с мясом	200	8	6	11	128	0,04	0,04	6	13	1
256	Котлета рыбная	80	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	Рис отварной	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из облепихи	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
Итого за Обед			30	15	143	828	0,34	0,76	91	104	5
15:00											
	Снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Полдник											
231	Запеканка творожная/	130	23	15	19	300	0,07	0,33	1	198	1
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			23	15	35	361	0,07	0,33	1	203	1
Итого за день			27	21	83	618	0,15	0,40	11	221	2
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-14	-24	-113	-732	-0,53	-0,35	-27	-454	-5
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-34%	-53%	-58%	-54%	-78%	-47%	-71%	-67%	-71%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
179	Каша ячневая	205	5,50	5,92	29,60	194,00	0,07	0,14	1,99	142,00	1,05
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			8	12	56	360	0,11	0,16	5	152	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
	Закуска- томаты свежие	30	0		2	5	0,01	0,01	1		1
81	Суп картофельный с бобовыми	200	3	2	12	80	0,14	0,06	5	30	1
276	Жаркое по домашнему	220	15	12	15	231		2	7		1
348,00	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из кураги	200	1		29	122			1	40	1
Итого за Обед			25	15	99	644	0,28	2,59	18	106	6
Полдник											
93	Суп молочный с макар.изд.	200	5	3	19	145	1	0,2	1		0
392	Чай с конфетой	200			16	61				5	
Итого за Полдник			5	3	35	206	1,00	0,20	1	5	0
Итого за день			45	30	212	1301	1,43	3,00	34	271	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			4	-15	16	-49	0,75	2,25	-4	-404	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	-33%	8%	-4%	110%	300%	-11%	-60%	14%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшенная	200	9	8	32	214	0,04	0,01		121	1
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			11	14	58	380	0,08	0,03	0	131	2
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
72	Солянка со сметаной	200	1,45	3,90	6,01	64,80	0,02	0,02	9,50	34,54	0,60
414	каша гречневая с маслом	155	10,60	7,90	26	216	0,12	0,09	15	29	2,73
282	Мясная котлета /шницель,биточки /	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	Компот из фруктовый	200	1		30	128			1	20	1
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			28	23	87	668	0,31	0,72	33	122	6
15:00											
	Снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Полдник											
	Сочни с творогом	90	7	9	20	207	0,03	0,11	0,1	42	0
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Полдник			7	9	36	268	0,03	0,11	0	47	1
Итого за день			48	46	203	1407	0,46	0,91	43	308	10
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			7	1	7	57	-0,22	0,16	5	-367	3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			17%	2%	4%	4%	-32%	21%	13%	-54%	43%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геркулесовая /овсяная/	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
3	Батон с маслом сыром	45	5	7	15	139	0,05	0,05	0,07	96	0,71
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			13	17	61	368	0,19	0,09	4	179	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
76	Суп "Кудрявый"	200	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
321	Пюре картофельное	150	4,50	3,00	36,00	137,00	0,14	0,10	18,00	37,00	1,00
282	Мясная тефтели (шницель,	80	12	11	6	166	0,1	0,1	1	29	2
347	соус белый	40	1	2	4	34	0,02	0,01	1	6	
	Морс	200	1		27	112				42	3
	Закуска- сельдь соленная	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			24	21	107	650	0,44	0,76	31	158	8
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
206	Макаронны отварные с сыром	100	6,0	9,0	19,0	186	0,003	0,04	0,08	103	1,0
392	Чай с сахаром	200			16	61					
Итого за Полдник			6	9	35	247	0,00	0,04	0	103	1
Итого за день			45	47	225	1356	0,67	0,94	45	448	11
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			4	2	29	6	-0,01	0,19	7	-227	4
Отклонение от нормы (+, - в %.)			10%	4%	15%	0%	-1%	25%	18%	-34%	57%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша ячневая	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
3	Батон с маслом сыром	45	5	7	15	139	0,05	0,05	0,07	96	0,71
397	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			16	20	60	492	0,08	0,06	2	463	2
Завтрак2											
368	Сок	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
85	Суп картофельный с клецками	200	6,00	5,00	16,00	139,00			7,00	19,00	1,00
	Плов	200	17	19	7	293			19	72	3
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	Компот из сухофруктов	200	1		27	112				42	3
	Закуска- Зеленый горошек	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			29	24	91	728	0,15	0,56	43	161	9
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
231	Запеканка творожная	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
	Сгущенка	40			29	110			1	5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			12	5	65	331	0,05	0,24	2	238	1
Итого за день			64	25	147	914	0,17	0,35	14	709	4
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			23	-20	-49	-436	-0,51	-0,40	-24	34	-3
Отклонение от нормы (+,- в %.)			56%	-44%	-25%	-32%	-75%	-53%	-63%	5%	-43%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 3

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Пшённая	200	9	11	35	250	0,16	0,02	2	206	3
1	Батон с маслом и повидлом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5	
Итого за Завтрак1			11	17	61	416	0,20	0,04	2	216	3
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
83,121	Суп с мясными фрикадельками	200	6	5	12	137			10	20	2
243	Сосиска отварная	80	6,50	3,50	4,20	117,00	0,08	0,10	5,50	112,00	0,85
414	каша гречневая с маслом	155	10,60	7,90	26	216	0,12	0,09	15	29	2,73
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из облепихи /брусники/	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Закуска- огурец свежий	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
Итого за Обед			27	17	107	748	0,31	0,70	105	204	9
15:00											
	Снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
84	Суп картофельный с рыб.фрикад.	200	4,5	2,4	12,5	90	0,1	0,07	9	25	1
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
392	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5	
Итого за Полдник			8	2	47	241	0,20	0,57	13	44	2
Итого за день			22	22	135	780	0,43	0,74	26	397	7
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-19	-23	-61	-570	-0,25	-0,01	-12	-278	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-46%	-51%	-31%	-42%	-37%	-1%	-32%	-41%	0%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда
Неделя: 3

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
183	Каша рисовая	205									
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			2	6	26	166	0,04	0,02	3	10	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
86	Суп кудрявый	200	1,10	0,15	11,90	43,20	0,18	0,10	4,00	25,40	0,25
	Капуста тушеная с мясом	200	17	19	7	293			19	72	3
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Морс ягодный	200			21	86			2	6	1
Итого за Обед			38	38	65	805	0,28	0,60	48	189	8
15:00											
	Йогурт	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Полдник											
240	Манник с вареньем	90	7	6	49	187	0,05	0,06	0	101	0
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			7	6	65	248	0,05	0,06	0	106	0
Итого за день			47	50	166	1266	0,37	0,68	61	321	10
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			6	5	-30	-84	-0,31	-0,07	23	-354	3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			15%	11%	-15%	-6%	-46%	-9%	61%	-52%	43%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг
Неделя: 3

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша геркулесовая	200	7	10	52	256	0,04	0,02	2	32	0,8
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			9	16	78	422	0,08	0,04	2	42	2
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
81	Суп картофельный с горохом	200	3	2	12	80	0,14	0,06	5	30	1
276	Лашевник с мясом	155	11	10	10	171		2	7	26	5
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	Компот из кураги	200	1		29	122			1	40	1
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			18	12	90	560	0,25	2,57	40	148	12
15:00											
	Снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Полдник											
458,504	Ватрушка с яйцом и сыром	140	12	13	47	356	0,4	0,3		320	1
392	Чай с сахаром (сад)	200			16	61				5	1
Итого за Полдник			12	13	63	417	0,40	0,30	0	325	2
Итого за день			24	32	168	962	0,51	0,47	13	504	6
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-17	-13	-28	-388	-0,17	-0,28	-25	-171	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-41%	-29%	-14%	-29%	-25%	-37%	-66%	-25%	-14%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: пятница
Неделя: 3

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
186	Каша Пшённо-рисовая	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
3	Батон с маслом сыром	45	5	7	15	139	0,05	0,05	0,07	96	0,71
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			11	18	66	472	0,08	0,06	5	307	2
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
	Свекольник	200	1	2	4	72	0,01	0,01	3	34	1
	Сметана	10		2		16				9	
258	Шницель рыбный натуральный	80	4,00	0,70	8,20	116,00	0,08	0,07	2,60	39,00	0,90
321	Пюре картофельное	150	4,50	3,00	36,00	137,00	0,14	0,10	18,00	37,00	1,00
	Хлеб 1 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
398	плодово-ягодные напитки	200	3,00	0,50	0,20	61,00	0,01	0,05	18,00	16,00	0,47
	Закуска- огурец свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
Итого за Обед			16	8	68	497	0,35	0,74	47	152	5
15:00											
	Йогурт	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Полдник											
	Сочни с творогом	40	7	9	20	207	0,03	0,11	0,1	42	0
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			9	9	58	359	0,07	0,16	10	55	1
Итого за день			38	35	214	1419	0,54	1,01	72	522	9
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-3	-10	18	69	-0,14	0,26	34	-153	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-7%	-22%	9%	5%	-21%	35%	89%	-23%	29%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Пшённая	200	6,0	11,0	35,0	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Батон с маслом	27	2,0	6,0	10,0	105	0,04	0,02		5	
	Сыр	16	4,0	5,0		58	0,01	0,05	0,3	160	0,01
397	Какао на молоке	200	4,0	3,0	18,0	119				148	1
Итого за Завтрак1			16,0	25,0	63,0	554	0,08	0,08	2	519	2,0
Завтрак2											
401	Сок	100	1,0		27,0	112				42	3,0
Итого за Завтрак2			1	0	27	112	0,00	0,00	0	42	3
Обед											
76	Рассольник ленинградский	200	2,0	5,0	14,0	106	0,07	0,04	6	27	1,0
282	Мясная котлета /шницель,биточки /	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Вермишель с маслом	110	5,0	5,0	23,0	160	0,04	0,01		9	1,0
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3,0		18,0	90	0,1	0,5	4,4	14	1,0
376	Компот из урюка с	200	1,0		27,0	112				42	3,0
	Закуска- зеленый горошек	30	0,0		1,0	3	0,01	0,006	3	6	0,0
Итого за Обед			23	21	89	637	0,28	0,66	13	116	7,0
15:00											
401	Йогурт	100	3,0	0,1	4,0	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3,0	0,1	4,0	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
240	Пудинг из творога с сгущенным	100	14	10	21	228	0,06	0,22	0	131	1
392	Чай с сахаром	200	0,2		16,0	61				5	
Итого за Полдник			14	10	37	289	0,06	0,22	0	136	1,00
Итого за день			54	56	216	1592	0,42	0,96	15	813	13,00
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	8,75
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7,00
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			13	11	20	242	-0,26	0,21	-23	138	6,00
Отклонение от нормы (+, - в %.)			32%	24%	10%	18%	-38%	28%	-61%	20%	86%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда
Неделя: 4

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
186	Каша Манная	200	6,0	11,0	35,0	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Батон с маслом	27	2,0	6,0	10,0	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200	0,2		16,0	61				5	
Итого за Завтрак1			8,2	17,0	61,0	438	0,07	0,03	2	216	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2,0	0,0	22,0	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
82	Суп картоф с макар.изд.	200	2,30	0,33	13,70	84,00	0,09	0,05	6,60	19,70	0,9
282,00	Биточки из говядины	80	11,0	9,0	6,0	155	0,06	0,1		14	1
314	Каша перловая с маслом	110	3,0	1,0	23,0	116	0,03	0,02		22	1
348	Соус Томатный	40	1,0	2,0	5,0	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3,0		18,0	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из облепихи	200	0,3	1,0	35,0	136			59	10	
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			20,6	13,3	101,7	626	0,31	0,69	83	94	5
15:00											
	Снежок	100	3,0	3,0	17,0	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3,0	3,0	17,0	76	0,03	0,13	1	121	
Полдник											
84	Суп рыбн. фрикадельками	200	2,40	0,40	12,50	90,00	0,10	0,07	8,90	25,40	1,00
392	Чай с сахаром	200	0,2		16,0	61				5	
	Хлеб 2 сорт	30	3,0		18,0	90	0,1	0,5	4,4	14	1
	Печенье										
Итого за Полдник			3,2	0,0	34,0	151	0,10	0,50	4	19	1
Итого за день			38	30	219	1306	0,52	1,27	99	337	8
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-3	-15	23	-44	-0,16	0,52	61	-338	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-7%	-33%	12%	-3%	-24%	69%	161%	-50%	14%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг
Неделя: 4

Сезон:
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
195	Каша кукурузная	230									
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
	Сыр	16	4	5		58	0,01	0,05	0,3	160	0,01
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			6	11	26	224	0,05	0,07	3	170	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
82	Суп картоф с крупой	200	2,30	0,33	13,70	84,00	0,09	0,05	6,60	19,70	0,9
291,00	Зразы из говядины с овощами	100	15	15	12	221	0,02	0,06		27	1
339	Свекла тушеная	60	1	0	8	34	0,01	0,01		10	1
347	Соус Белый основной	40	1	2	4	34	0,02	0,01	1	6	
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372,00	Компот из свежих яблок+груша (сад)	200			21	86			2	6	1
		30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			22	17	78	552	0,25	0,64	17	89	5
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
294	Запеканка из печени с рисом	180	23	9	25	271	0,32	2,3	10	11	1
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
	Хлеб	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Полдник			26	9	69	469	0,42	2,80	24	46	4
Итого за день			56	37	195	1336	0,76	3,56	54	313	10
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			15	-8	-1	-14	0,08	2,81	16	-362	3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			37%	-18%	-1%	-1%	12%	375%	42%	-54%	43%

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая	200	7	10	33	244	0,16	0,1	1	147	1,2
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	Кофейный напиток на молоке	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			13	19	61	468	0,20	0,12	1	300	2
Завтрак2											
368	Фрукт	200	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
66	Щи из свеж капусты	200	2	4	5	62			7	21	2
269	Гуляш мясной	110	6,70	4,70	9,60	151,00	0,08	0,11	0,30	56,00	0,80
321	Пюре картофельное	150	4,50	3,00	36,00	137,00	0,14	0,10	18,00	37,00	1,00
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из чернослива	200	0		15	116				20	3
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
Итого за Обед			17	14	91	603	0,35	0,73	41	159	9
Полдник											
93	Суп молочный с макарон.издел.	200									
394	Чай с сахаром	200	3	2	4	50			1	110	
Итого за Полдник			3	2	4	50	0,00	0,00	1	110	0
Итого за день			35	35	178	1212	0,59	0,90	53	577	12
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			-6	-10	-18	-138	-0,09	0,15	15	-98	5
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-15%	-22%	-9%	-10%	-13%	20%	39%	-15%	71%