

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 1

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
268	Каша манная молочная жидкая	150		4.65	4.69	23.15	161.55	0.058	0.125	1.035	99.6	0.33
506	Чай с молоком	150		1.12	0.97	11.92	60.75	0.03	0.12	0.975	95.25	0.3
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
		ИТОГО		6.97	18.16	42.57	369.30	0.108	0.255	2.01	199.85	0.83
ОБЕД												
139	Рассольник ленинградский	200		1.64	4.2	13	97	0.072	0.044	6.14	12.4	0.74
297	Макаронные изделия отварные	120		4.52	0.54	23.23	115.92	0.046	0.012	0.012	4.56	0.624
386	Котлета мясная	60		10.68	10.5	8.58	171.6	0.054	0.096	0	23.4	1.68
19	Салат из моркови	30		0.33	3.03	2.73	39.6	0.012	0.015	0.96	7.2	0.18
527	Компот из сухофруктов	150		0.37	0	20.25	82.5	0.007	0.007	0.375	21	1.125
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		20.18	18.75	81.15	576.22	0.263	0.206	7.487	82.56	5.91
ПОЛДНИК												
534	Молоко кипяченое	150		4.4	3.8	7.2	79.5	0.06	0.2	2.0	180.0	0.2
585	Булочка молочная	50		4.8	1.1	28.1	142	0.07	0.05	0.1	30	0.5
		ИТОГО		9.2	4.9	35.3	221.5	0.130	0.28	2.1	210	0.7
УЖИН												
295	Биточки рисовые	160		5.2	6.72	37.04	236	0.048	0.088	0.4	57.6	0.88
490	Молоко сгущеное	30		2.16	2.55	16.65	98.4	0.018	0.114	0.3	92.1	0.06
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		10.12	9.91	89.51	496.97	0.129	0.231	10.7	175.45	3.77
		ВСЕГО		46.42	51.67	248.53	1664.0	0.630	0.967	22.247	667.860	11.16

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 7

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (ккал) К	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
266	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150		3.95	8.75	18.79	169.65	0.06	0.103	0.99	94.95	0.42
537	Сок фруктовый	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
100	Бургерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
		ИТОГО		5.9	21.4	41.44	385.65	0.095	0.128	3.990	110.45	2.72
ОБЕД												
158	Уха с крупой	200		5.2	1.98	11.5	84.6	0.078	0.052	7.08	26.8	0.8
351	Котлета рыбная любительская	80		11.12	1.68	7.68	90.4	0.056	0.088	0.32	28	0.48
434	Пюре картофельное	150		3.15	6.6	16.35	138	0.135	0.105	5.10	39	1.05
1	Салат из капусты белокочанной	40		0.84	4.04	3.72	54.4	0.016	0.02	10.24	22.4	0.32
516	Кисель	150		1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.075
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		24	14.78	74.36	528.5	0.357	0.297	22.74	130.95	4.285
ПОЛДНИК												
609	Печенье	20		1.2	1.96	14.88	83.4	0.016	0.01	0	5.8	0.42
536	Йогурт	160		8	5.12	13.6	139.2	0.048	0.24	0.96	190.4	0.16
		ИТОГО		9.2	7.08	28.48	222.6	0.064	0.25	0.96	196.2	0.58
УЖИН												
319	Запеканка из творога	100		16	16.8	15.93	283.33	0.046	0.034	0.4	198	1.66
444	Соус молочный	50		1.71	3.47	4.43	55.85	0.021	0.073	0.325	59.85	0.42
506	Чай с молоком	150		1.125	0.97	11.93	60.75	0.03	0.12	0.975	95.25	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		21.115	21.48	47.06	470.5	0.13	0.236	1.7	359.1	2.71
		ВСЕГО		60.22	64.74	191.34	1607.25	0.646	0.911	29.390	796.70	10.30

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

**Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)**

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 8

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
262	Каша пшеничная вязкая	150		6.49	8.92	28.53	220.35	0.106	0.131	1.035	107.7	1.785
514	Кофейный напиток с молоком	150		2.4	2.03	11.93	59.25	0.03	0.12	0.975	94.5	0.075
97	Бутерброд с маслом и сыром	35		5	8.1	7.4	123	0.02	0.05	0.1	137	0.3
		ИТОГО		13.89	19.05	47.86	402.6	0.156	0.301	2.110	339.2	2.16
ОБЕД												
147	Щи из свежей капусты	200		1.4	3.98	6.22	66.4	0.046	0.036	14.78	27.2	0.64
248	Каша перловая рассыпчатая	120		3.67	5.39	25.17	167.4	0.034	0.022	0	15.6	0.72
373	Гуляш из говядины	120		20.6	22	4.2	297	0.07	0.16	1.3	17	3.2
30	Салат из свежих помидоров	30		0.3	3.06	1.05	33	0.012	0.012	4.95	3.9	0.24
531	Компот из ягод сушеных	150		0.22	0	15.07	60.75	0	0	0.6	7.5	0.45
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		28.83	34.91	65.07	694.15	0.234	0.262	21.63	85.2	6.81
ПОЛДНИК												
118	Фрукты (яблоки)	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
607	Вафли	20		0.56	0.66	15.46	70	0.006	0.008	0	3.2	0.3
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
		ИТОГО		1.04	1.06	36.51	162	0.036	0.028	10	23.0	2.8
УЖИН												
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200		5.7	5.26	18.98	146	0.076	0.196	0.92	164.4	0.36
505	Чай с лимоном и сахаром	150		0.08	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	17.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		8.06	5.5	45.15	209.32	0.109	0.205	1.97	174.15	0.99
		ВСЕГО		51.82	60.52	194.59	1468.07	0.535	0.796	35.710	621.5	12.76

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 9

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
273	Каша пшеничная молочная жидкая	150		5.85	7.1	26.85	212.7	0.143	0.134	1.095	108.45	0.9
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
		ИТОГО		7.13	19.6	45.6	404.7	0.163	0.144	1.095	117.2	1.4
ОБЕД												
151	Суп с клецками на курином бульоне	200		0.96	2.08	7.02	50.6	0.05	0.032	4.6	8.6	0.48
411	Плов из отварной курицы	160		12.16	12.08	28.81	272.84	0.023	0.061	0.988	25.08	0.988
113	Соленый огурец	30		0.24	0.03	0.51	3.9	0.006	0.006	1.5	6.9	0.18
538	Напиток из шиповника	150		0.53	0.23	17.1	72.75	0.008	0.045	52.5	9	1.125
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		16.53	14.90	66.80	469.69	0.159	0.176	59.588	63.58	4.333
ПОЛДНИК												
537	Сок фруктовый	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
605	Полоска песочная с повидлом	50		2.7	7.9	28.6	196	0.03	0.04	0	8	0.5
		ИТОГО		3.45	8.05	43.75	265	0.045	0.055	3	18.5	2.6
УЖИН												
201	Рагу из овощей	160		3.2	8.56	13.6	144	0.096	0.072	12.24	54.4	1.12
506	Чай с молоком	150		1.13	0.97	11.93	60.75	0.03	0.12	0.975	95.25	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		6.61	9.77	40.3	275.32	0.159	0.201	13.215	155.65	1.75
		ВСЕГО		33.72	52.32	196.45	1414.71	0.526	0.576	76.90	354.93	10.08

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

**Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)**

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 6

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
253	Каша овсянная "Геркулес"	150		6.42	10.59	23.64	215.55	0.135	0.132	1.065	115.95	1.275
508	Какао с молоком	150		2.7	2.47	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6
97	Бутерброд с маслом и сыром	35		5	8.1	7.4	123	0.02	0.05	0.1	137	0.3
		ИТОГО		14.12	21.16	49.79	446.55	0.185	0.302	2.14	345.95	2.175
ОБЕД												
162	Суп-лапша домашняя	200		2.04	4.46	11.12	88.8	0.026	0.022	0.3	7.2	0.32
377	Голубцы ленивые	150		12.75	12.45	6	187.5	0.06	0.105	18.6	51	2.25
519	Кисель из яблок сушеных	150		0.23	0	23.33	94.5	0	0	0.075	10.5	0.525
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		17.66	17.39	53.81	440.4	0.158	0.159	18.975	82.7	4.655
ПОЛДНИК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
593	Булочка школьная	60		5.5	2.0	37.4	189.0	0.08	0.03	0	12.00	0.7
		ИТОГО		6.25	2.15	52.55	258	0.095	0.045	3	22.5	2.8
УЖИН												
307	Омлет	100		8.61	13.38	2.3	163.07	0.061	0.338	0.307	81.53	1.53
	Кукуруза	40		0.99	0.79	1.28	22.418	0.008	0.03	0.075	29.47	0.05
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		11.958	14.405	29.595	301.058	0.102	0.377	0.382	120.753	2.213
		ВСЕГО		49.99	55.11	185.75	1446.01	0.540	0.883	24.497	571.903	11.843

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

**Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)**

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 5

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
254	Каша гречневая вязкая	150		6.87	9.66	24.45	212.25	0.141	0.165	1.02	101.85	2.58
506	Чай с молоком	150		1.13	0.97	11.93	60.75	0.03	0.12	0.975	95.25	0.3
101	Бутерброд с джемом или повидлом	30		0.85	2.15	16.3	88	0.01	0.01	0.1	5	0.35
		ИТОГО		8.85	12.78	52.68	361	0.181	0.295	2.095	202.1	3.23
ОБЕД												
133	Борщ с капустой и картофелем	200		1.46	4	8.52	76	0.038	0.034	8.24	27.6	0.96
544	Пельмени мясные	100		10.65	8.3	19.55	195.5	0.075	0.085	0.3	11	1.25
121	Икра кабачковая	30		0.57	2.67	2.31	35.7	0.006	0.015	2.1	12.3	0.21
527	Компот из смеси сухофруктов	150		0.37	0	20.25	82.5	0.007	0.007	0.375	21	1.125
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		15.69	15.45	63.99	459.3	0.198	0.173	11.015	85.9	5.105
ПОЛДНИК												
536	Снежок	150		7.5	4.8	12.8	130.5	0.0	0.2	0.9	178.5	0.2
608	Пряник	40		2.26	1.88	30	146.4	0.032	0.008	0	4.4	0.32
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		10.16	7.08	52.55	323.90	0.107	0.253	10.9	198.9	2.67
УЖИН												
431	Картофель отварной	160		3.04	7.84	20.32	163.2	0.16	0.096	22.24	17.6	1.28
359	Сельдь с луком	100		9.6	20.3	3.8	236	0.03	0.06	3.1	48	0.9
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		15	28.38	50.14	514.77	0.223	0.165	25.34	75.35	2.81
		ВСЕГО		49.70	63.69	219.36	1658.97	0.709	0.886	49.350	562.250	13.815

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 2

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
274	Каша рисовая молочная жидкая	150		4.16	6.47	24.3	172.05	0.048	0.137	1.155	107.55	0.33
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
504	Чай с лимоном и сахаром	150		0.075	0	11.4	45.75	0	0	2.1	10.65	0.3
106	Сыр порционный	7		1.79	1.83	0	24.01	0.002	0.025	0.049	63	0.063
		ИТОГО		7.225	20.8	43.2	388.81	0.07	0.172	3.304	186.2	0.893
ОБЕД												
149	Суп картофельный с бобовыми	200		1.84	3.4	12.1	86.4	0.156	0.048	6.94	15.2	0.74
428	Капуста тушеная с отварной курицей	150		5.55	5.4	5.85	94.5	0.06	0.045	25.5	91.5	1.5
531	Компот из плодов сушеных	150		0.23	0	15.07	60.75	0	0	0.6	7.5	0.45
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		10.26	9.28	46.38	311.25	0.288	0.125	33.04	128.2	4.25
ПОЛДНИК												
536	Йогурт	150		7.5	4.8	12.8	130.5	0.0	0.2	0.9	178.5	0.2
595	Ватрушка	75		10.1	23.6	24.6	351.0	0	0.2	0.1	79	0.5
		ИТОГО		17.6	28.4	37.4	481.5	0.0	0.4	1.0	257.5	0.7
УЖИН												
331	Вареники ленивые	100		13.96	10.62	13.49	205.39	0.042	0.197	0.188	87.89	2.128
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		16.99	11.01	43.41	344.96	0.09	0.221	3.188	104.39	4.558
		ВСЕГО		52.08	69.49	170.39	1526.52	0.488	0.888	40.532	676.290	10.401

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 3

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
261	Каша ячневая	150		4.8	8.55	26.82	203.4	0.092	0.093	1.065	125.25	0.69
100	Бугерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
508	Какао с молоком	150		2.7	2.47	18.75	108	0.03	0.12	0.975	93	0.6
		ИТОГО		8.7	23.5	53.07	458.4	0.142	0.223	2.04	223.25	1.49
ОБЕД												
161	Суп полевой	200		1.28	4.06	13.64	96.2	0.02	0.012	0.6	6	0.28
374	Жаркое по-домашнему	160		18.72	16.71	11.95	272.88	0.115	0.166	5.472	25.2	2.448
37	Салат из свежих огурцов	30		0.24	3.03	0.63	30.6	0.006	0.012	2.1	9	0.18
538	Напиток из шиповника	150		0.53	0.23	17.1	72.75	0.007	0.045	52.5	9	1.125
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		23.41	24.51	56.68	542.03	0.220	0.267	60.672	63.2	5.593
ПОЛДНИК												
609	Печенье	25		1.87	2.45	18.67	104.25	0.02	0.012	0	7.25	0.525
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
504	Чай с лимоном и сахаром	150		0.075	0	11.4	45.75	0	0	2.1	10.65	0.3
		ИТОГО		2.345	2.85	39.87	197	0.05	0.032	12.1	33.9	3.025
УЖИН												
349	Рыба, тушенная с овощами	70		6.65	3.6	3.15	71.5	0.045	0.035	2.35	17.5	0.4
419	Рис отварной	120		2.95	4.86	27.05	163.68	0.022	0.017	0	4.08	0.42
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		11.96	8.7	56.22	350.75	0.1	0.061	2.35	31.33	1.45
		ВСЕГО		46.42	59.58	205.84	1548.18	0.512	0.583	77.162	351.680	11.558

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 4

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
297	Макароны отварные	160		6.03	0.72	30.98	154.56	0.061	0.016	0.016	6.08	0.832
106	Сыр порционный	7		1.79	1.83	0	24.01	0.002	0.025	0.049	63	0.063
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
514	Кофейный напиток с молоком	150		2.4	2.03	11.93	59.25	0.03	0.12	0.975	94.5	0.075
		ИТОГО		11.42	17.08	50.41	384.82	0.113	0.171	1.04	168.58	1.17
ОБЕД												
144	Щи из квашеной капусты	200		1.24	3.96	4.7	59.4	0.038	0.028	9.74	26.2	0.58
395	Тефтели из говядины с рисом	100		9.5	15.3	11.4	221	0.05	0.13	0.80	21	1.5
82	Винегрет	60		1.17	6.48	4.08	78	0.024	0.024	5.04	13.8	0.48
516	Кисель	150		1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.075
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		15.6	26.22	55.29	519.5	0.184	0.214	15.58	75.75	4.195
ПОЛДНИК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
607	Вафли	30		0.8	1.0	23.2	105.1	0.009	0.012	0	4.8	0.5
		ИТОГО		1.59	1.14	38.36	174.1	0.024	0.027	3	15.3	2.6
УЖИН												
562	Пирожки с капустой	60		3.5	3.7	21	131	0.04	0.03	0	7	0.4
504	Чай с лимоном и сахаром	150		0.075	0	11.4	45.75	0	0	2.1	10.65	0.3
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		5.855	3.94	47.17	247.32	0.073	0.039	2.1	23.65	1.03
		ВСЕГО		34.47	48.38	191.23	1325.74	0.394	0.451	21.720	283.28	8.945

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 1 до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 10

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (ккал) К	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
271	Каша кукурузная	150		4.65	5.59	27.75	180	0.062	0.129	0.975	95.55	0.9
507	Чай с молоком	150		1.125	0.97	11.93	60.75	0.03	0.12	0.975	95.25	0.3
97	Бутерброд с маслом и сыром	35		5	8.1	7.4	123	0.02	0.05	0.1	137	0.3
		ИТОГО		10.775	14.66	47.08	363.75	0.112	0.299	2.05	327.8	1.5
ОБЕД												
150	Суп фасолевый	200		3.92	4.28	16.12	118.6	0.118	0.056	4.66	33.2	1.44
386	Шницель из говядины	60		10.72	10.54	8.61	172.29	0.054	0.096	0.00	23.493	1.686
243	Каша гречневая рассыпчатая	120		6.84	6.28	29.66	202.44	0.166	0.09	0	11.4	3.66
51	Салат из свеклы	30		0.45	1.65	2.52	26.7	0.006	0.012	1.71	9.9	0.39
531	Компот из сухофруктов и шиповника	150		0.23	0	15.07	60.75	0	0	0.6	7.5	0.45
115	Хлеб ржаной	40		2.64	0.48	13.36	69.6	0.072	0.032	0	14	1.56
		ИТОГО		24.8	23.23	85.34	650.38	0.416	0.286	6.97	99.493	9.186
ПОЛДНИК												
535	Кефир	150		4.35	3.75	6	75	0.06	0.255	1.05	180	0.15
573	Булочка с повидлом	50		3.2	6.26	26	173.33	0.046	0.033	0	8.667	0.466
		ИТОГО		7.55	10.01	32	248.33	0.106	0.288	1.05	188.667	0.616
УЖИН												
326	Сырники из творога	80		12.51	11.55	15.95	217.83	0.042	0.196	0.159	107.06	0.53
490	Молоко сгущенное	30		2.16	2.55	16.65	98.41	0.018	0.114	0.3	92.1	0.06
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		15.15	14.5	53.65	408.24	0.09	0.33	10.459	218.91	3.09
		ВСЕГО		58.28	62.40	218.07	1670.70	0.724	1.203	20.529	834.870	14.392