

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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	369.3	0.108	0.255	2.01	199.85	0.83
2-й ЗАВТРАК												
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
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
112	Свежий помидор	30		0.33	0.06	1.14	7.2	0.018	0.012	7.5	4.2	0.27
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	15.78	79.56	543.82	0.269	0.203	14.027	79.56	5.999
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	0.13	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
		ИТОГО		9.72	9.51	79.71	449.97	0.099	0.211	0.7	159.45	1.57
		ВСЕГО		46.42	48.70	246.94	1631.59	0.636	0.964	28.787	664.860	11.249

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

ДЕНЬ 7

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
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
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		5.2	21.3	37.54	361.65	0.08	0.113	0.99	103.7	0.92
2-й ЗАВТРАК												
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		0.4	0.4	9.80	47	0.03	0.02	10	16	2.2
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
112	Свежий помидор	30		0.33	0.06	1.14	7.2	0.018	0.012	7.5	4.2	0.27
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		23	10.8	71.78	481.3	0.359	0.289	20	112.75	4.235
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		59.44	61.01	194.66	1583.05	0.663	0.908	33.65	787.75	10.645

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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	2.11	339.2	2.16
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
		ИТОГО		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
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
112	Свежий огурец	30		0.24	0.03	0.75	4.2	0.009	0.012	3	6.9	0.6
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		28.77	31.88	64.77	665.35	0.231	0.262	19.68	88.2	7.17
ПОЛДНИК												
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		0.64	0.66	26.71	115	0.006	0.008	0	7	0.6
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		52.11	57.24	199.64	1461.27	0.517	0.791	26.76	619	13.02

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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	Бургерброд 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
2-й ЗАВТРАК												
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
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
112	Свежий помидор	30		0.33	0.06	1.14	7.2	0.018	0.012	7.5	4.2	0.27
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		16.62	14.93	67.43	472.99	0.171	0.182	65.588	60.88	4.423
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		34.21	52.75	206.88	1465.01	0.568	0.602	92.9	368.23	12.373

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"
Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
		ИТОГО		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
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
112	Свежий огурец	30		0.24	0.03	0.75	4.2	0.009	0.012	3	6.9	0.6
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		17.90	17.42	54.56	444.6	0.167	0.171	21.975	89.6	5.255
ПОЛДНИК												
505	Чай с лимоном и сахаром	150		0.08	0	11.4	45.75	0	0	1.05	3.75	0.3
593	Булочка школьная	60		5.5	2	37.4	189.0	0.08	0.03	0	12.00	0.7
		ИТОГО		5.58	2	48.8	234.75	0.08	0.03	1.05	15.75	1
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	120.7525	2.213
		ВСЕГО		50.308	55.135	197.895	1495.958	0.549	0.895	28.547	582.553	12.743

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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	Fe
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
2-й ЗАВТРАК												
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
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
112	Свежий помидор	30		0.33	0.06	1.14	7.2	0.018	0.012	7.5	4.2	0.27
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		15.45	12.84	62.82	430.8	0.21	0.170	16.415	77.8	5.165
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
		ИТОГО		9.76	6.68	42.75	276.9	0.077	0.233	0.9	182.9	0.47
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		49.46	61.08	218.19	1630.47	0.721	0.883	54.75	554.15	13.875

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
		ИТОГО		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
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
112	Свежий огурец	30		0.24	0.03	0.75	4.2	0.009	0.012	3	6.9	0.6
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		10.50	9.31	47.13	315.45	0.297	0.137	36.04	135.1	4.85
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
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		16.32	10.86	39.51	320.96	0.075	0.206	0.188	97.64	2.758
		ВСЕГО		52.40	69.52	182.39	1575.72	0.497	0.900	43.532	686.940	11.301

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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	Бутерброд 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	23.52	53.07	458.4	0.142	0.223	2.04	223.25	1.49

2-й ЗАВТРАК												
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
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
112	Свежий помидор	30		0.33	0.06	1.14	7.2	0.018	0.012	7.5	4.2	0.27
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		23.50	21.54	57.19	518.63	0.232	0.267	66.072	58.4	5.683
ПОЛДНИК												
609	Печенье	25		1.87	2.45	18.67	104.25	0.02	0.012	0	7.25	0.525
504	Чай с лимоном и сахаром	150		0.075	0	11.4	45.75	0	0	2.1	10.65	0.3
		ИТОГО		1.945	2.45	30.07	150	0.02	0.012	2.1	17.9	0.825
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		46.51	56.61	206.35	1524.78	0.524	0.583	82.562	346.880	11.648

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

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	Макаронны 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	Бургерброд 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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
		ИТОГО		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
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
112	Свежий огурец	30		0.24	0.03	0.75	4.2	0.009	0.012	3	6.9	0.6
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		14.7	19.77	51.96	445.7	0.169	0.202	13.54	68.85	4.315
	ПОЛДНИК											
502	Чай с сахаром	150		0.08	0	11.25	45	0	0	0	3.75	0.3
607	Вафли	30		0.8	0.99	23.2	105.1	0.009	0.012	0	4.8	0.5
		ИТОГО		0.92	0.99	34.46	150.1	0.009	0.012	0	8.6	0.8
	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		33.62	41.93	199.15	1296.94	0.379	0.439	19.680	280.130	9.365

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

ДЕНЬ 10

№ 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												
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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	150		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
		ИТОГО		0.75	0.15	15.15	69	0.015	0.015	3	10.5	2.1
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
112	Свежий огурец	30		0.24	0.03	0.75	4.2	0.009	0.012	3	6.9	0.6
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		24.59	21.61	83.57	627.88	0.419	0.286	8.26	96.493	9.396
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
		ИТОГО		14.75	14.1	43.85	361.24	0.06	0.31	0.459	202.91	0.89
		ВСЕГО		58.42	60.53	221.65	1670.20	0.712	1.198	14.819	826.370	14.502