

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

**Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	200		6	7.5	30.8	215	0.08	0.16	1.38	132.8	0.44
506	Чай с молоком	200		1.5	1.3	15.9	81	0.04	0.16	1.3	127	0.4
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
		ИТОГО		8.7	21.3	54.2	443	0.14	0.33	2.68	264.8	1.04
ОБЕД												
139	Рассольник ленинградский	250		2.05	5.25	16.25	121.25	0.06	0.055	7.67	15.5	0.92
297	Макаронные изделия отварные	150		5.71	0.68	29.3	146.36	0.057	0.015	0.015	5.76	0.78
386	Котлета мясная	80		14.24	14	11.44	228.8	0.072	0.128	0	31.2	2.24
19	Салат из моркови	50		0.55	5.05	4.55	66	0.02	0.025	1.6	12	0.3
527	Компот из сухофруктов	200		0.5	0	27	110	0.01	0.01	0.5	28	1.5
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		26.35	25.58	105.24	759.41	0.309	0.273	9.785	109.96	7.69
ПОЛДНИК												
534	Молоко кипяченое	200		5.8	5.0	9.6	106.0	0.08	0.3	2.6	240.0	0.2
585	Булочка молочная	50		4.8	1.1	28.1	142	0.07	0.05	0.1	30	0.5
		ИТОГО		10.6	6.1	37.7	248	0.15	0.35	2.7	270	0.7
УЖИН												
295	Биточки рисовые	180		5.85	7.56	41.67	265.5	0.054	0.099	0.45	64.8	0.99
490	Молоко сгущеное	40		2.28	3.4	22.2	131.2	0.024	0.152	0.4	122.8	0.08
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
502	Чай с сахаром	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
		ИТОГО		10.91	11.6	103.44	574.27	0.141	0.28	10.85	214.6	4
		ВСЕГО		56.56	64.58	300.58	2024.7	0.740	1.233	26.015	859.360	13.43

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 7

№ 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												
266	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250		6.57	14.57	31.32	282.75	0.1	0.172	1.65	158.25	0.7
537	Сок фруктовый	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
100	Бургерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
		ИТОГО		8.77	27.27	59.02	521.75	0.14	0.202	5.65	177.25	3.7
ОБЕД												
158	Уха с крупой	250		6.5	2.47	14.37	105.75	0.097	0.065	8.85	33.5	1
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	180		3.81	8	19.81	167.27	0.16	0.127	6.18	47.27	1.27
1	Салат из капусты белокочанной	50		1.05	5.05	4.65	68	0.02	0.025	12.8	28	0.4
516	Кисель	200		1.4	0	29	122	0	0	0	1	0.1
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		27.18	17.8	92.21	640.42	0.423	0.345	28.15	155.27	5.2
ПОЛДНИК												
609	Печенье	20		1.2	1.96	14.88	83.4	0.016	0.01	0	5.8	0.42
536	Йогурт	200		10	6.4	17	174	0.06	0.3	1.2	238	0.2
		ИТОГО		11.2	8.36	31.88	257.4	0.076	0.31	1.2	243.8	0.62
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	200		1.5	1.3	15.9	81	0.04	0.16	1.3	127	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		21.49	21.81	51.03	490.75	0.14	0.276	2.025	390.85	2.81
		ВСЕГО		68.64	75.24	234.14	1910.32	0.779	1.133	37.025	967.17	12.33

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	250		10.82	14.87	47.55	367.25	0.177	0.217	1.725	179.5	2.97
514	Кофейный напиток с молоком	200		3.2	2.7	15.9	79	0.04	0.16	1.3	126	0.1
97	Бутерброд с маслом и сыром	35		5	8.1	7.4	123	0.02	0.05	0.1	137	0.3
		ИТОГО		19.02	25.67	70.85	569.25	0.237	0.427	3.125	442.5	3.37
ОБЕД												
147	Щи из свежей капусты	250		1.75	4.97	7.77	83	0.057	0.045	18.47	34	0.8
248	Каша перловая рассыпчатая	160		4.89	7.18	33.56	223.2	0.044	0.028	0	20.8	0.96
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	50		0.5	5.1	1.75	55	0.02	0.02	8.25	6.5	0.4
531	Компот из ягод сушеных	200		0.3	0	20.1	81	0	0	0.8	10	0.6
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		31.34	39.85	84.08	826.2	0.281	0.293	28.82	105.8	7.91
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	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
		ИТОГО		1.06	1.06	40.26	177	0.036	0.028	10	24.2	2.9
УЖИН												
171	Суп молочный с макаронными изделиями	250		7.12	6.57	23.72	182.5	0.095	0.245	1.15	205.5	0.45
505	Чай с лимоном и сахаром	200		0.1	0	15.2	61	0	0	1.4	5	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	17.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		9.5	6.81	53.69	261.07	0.128	0.254	2.55	216.5	1.18
		ВСЕГО		60.92	73.39	248.88	1833.52	0.682	1.002	44.495	789	15.36

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

**Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	200		7.8	9.46	35.8	283.6	0.19	0.178	1.46	144.6	1.2
502	Чай с сахаром	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
		ИТОГО		9.1	21.96	58.3	490.6	0.21	0.188	1.46	154.6	1.8
ОБЕД												
151	Суп с клецками на курином бульоне	250		1.2	2.6	8.77	148.25	0.062	0.04	5.75	10.75	0.6
411	Плов из отварной курицы	210		16	15.9	37.9	359	0.03	0.08	1.3	33	1.3
113	Соленый огурец	40		0.32	0.04	0.68	5.2	0.008	0.008	2	9.2	0.24
538	Напиток из шиповника	200		0.7	0.3	22.8	97	0.01	0.06	70	12	1.5
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		21.52	19.44	86.85	696.45	0.2	0.228	79.05	82.45	5.59
ПОЛДНИК												
537	Сок фруктовый	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
605	Полоска песочная с повидлом	50		2.7	7.9	28.6	196	0.03	0.04	0	8	0.5
		ИТОГО		3.7	8.1	48.8	288	0.05	0.06	4	22	3.3
УЖИН												
201	Рагу из овощей	200		4	10.7	17	180	0.12	0.09	15.3	68	1.4
506	Чай с молоком	200		1.5	1.3	15.9	81	0.04	0.16	1.3	127	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		7.78	12.24	47.67	331.57	0.193	0.259	16.6	201	2.13
		ВСЕГО		42.10	61.74	241.62	1806.62	0.653	0.735	101.11	460.05	12.82

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

**Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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"	200		8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	0.179	1.42	154.6	1.7
508	Какао с молоком	200		3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8
97	Бутерброд с маслом и сыром	35		5	8.1	7.4	123	0.02	0.05	0.1	137	0.3
		ИТОГО		17.16	25.52	63.92	554.4	0.24	0.389	2.82	415.6	2.8
ОБЕД												
162	Суп-лапша домашняя	250		2.55	5.57	5.65	111	0.032	0.027	0.375	9	0.4
377	Голубцы ленивые	200		17	16.6	4	250	0.08	0.14	24.8	68	3
519	Кисель из яблок сушеных	200		0.3	0	31.1	126	0	0	0.1	14	0.7
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		23.15	22.77	57.45	574	0.202	0.207	25.275	108.5	6.05
ПОЛДНИК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
593	Булочка школьная	60		5.5	2.0	37.4	189.0	0.08	0.03	0	12	0.7
		ИТОГО		6.5	2.2	57.6	281	0.1	0.05	4	26	3.5
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	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		11.978	14.405	33.345	316.058	0.102	0.377	0.382	122.003	2.313
		ВСЕГО		58.79	64.90	212.32	1725.46	0.644	1.023	32.477	672.103	14.663

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	200		9.16	12.88	32.6	283	0.188	0.22	1.36	135.8	3.44
506	Чай с молоком	200		1.5	1.3	15.9	81	0.04	0.16	1.3	127	0.4
101	Бутерброд с джемом или повидлом	60		1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.02	0.2	10	0.7
		ИТОГО		12.36	18.48	81.1	540	0.248	0.4	2.86	272.8	4.54
ОБЕД												
133	Борщ с капустой и картофелем	250		1.82	5	10.65	95	0.048	0.043	10.3	34.5	1.2
544	Пельмени мясные	150		15.55	12.12	28.54	285.4	0.109	0.124	0.437	16.058	1.824
121	Икра кабачковая	50		0.95	4.45	3.85	59.5	0.01	0.025	3.5	20.5	0.35
527	Компот из смеси сухофруктов	200		0.5	0	27	110	0.01	0.01	0.5	28	1.5
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		22.12	22.17	86.74	636.9	0.267	0.242	14.737	116.558	6.824
ПОЛДНИК												
536	Снежок	200		10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	0.3	1.2	238.0	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		12.66	8.68	56.8	367.4	0.122	0.348	11.2	258.4	2.74
УЖИН												
431	Картофель отварной	200		3.8	9.8	25.4	204	0.2	0.12	27.8	22	1.6
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	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		15.78	30.34	58.97	570.57	0.263	0.189	30.9	81	3.23
		ВСЕГО		62.92	79.67	283.61	2114.87	0.900	1.179	59.697	728.758	17.334

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	200		5.54	8.62	32.4	229.4	0.064	0.182	1.54	143.4	0.4
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	200		0.1	0	15.2	61	0	0	2.8	14.2	0.4
106	Сыр порционный	10		2.5	2.6	0	34.3	0.003	0.036	0.07	90	0.09
		ИТОГО		9.34	23.72	55.1	471.7	0.087	0.228	4.41	252.6	1.09
ОБЕД												
149	Суп картофельный с бобовыми	250		2.3	4.25	15.12	108	0.195	0.06	8.675	19	0.925
428	Капуста тушеная с отварной курицей	170		20.2	15	4.3	233	0.08	0.12	20.3	86	2.1
531	Компот из плодов сушеных	200		0.3	0	20.1	81	0	0	0.8	10	0.6
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		26.1	19.85	56.22	509	0.365	0.22	29.8	132.5	5.575
ПОЛДНИК												
536	Йогурт	200		10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	0.3	1.2	238.0	0.2
595	Ватрушка	75		10.1	23.6	24.6	351.0	0	0.2	0.1	79	0.5
		ИТОГО		20.1	30	41.6	525	0.1	0.5	1.3	317	0.7
УЖИН												
331	Вареники ленивые	110		15.63	11.89	15.1	230	0.047	0.221	0.21	98.42	0.526
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		18.91	12.33	50.07	392.57	0.1	0.25	4.21	118.42	3.656
		ВСЕГО		74.45	85.90	202.99	1898.27	0.652	1.168	39.695	820.520	11.021

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	200		6.4	11.4	35.76	271.2	0.122	0.124	1.42	167	0.92
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
508	Какао с молоком	200		3.6	3.3	25	144	0.04	0.16	1.3	124	0.8
		ИТОГО		11.2	27.2	68.26	562.2	0.182	0.294	2.72	296	1.92
ОБЕД												
161	Суп полевой	250		1.6	5.075	17.05	120.25	0.025	0.015	0.75	7.5	0.35
374	Жаркое по-домашнему	200		23.64	21.09	15.09	344.54	0.145	0.209	6.909	31.818	3.09
37	Салат из свежих огурцов	50		0.4	5.05	1.05	51	0.01	0.02	3.5	15	0.3
538	Напиток из шиповника	200		0.7	0.3	22.8	97	0.01	0.06	70	12	1.5
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		29.6	32.1	72.7	699.8	0.3	0.3	81.2	83.8	7.2
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	200		0.1	0	15.2	61.0	0	0	2.8	14.2	0.4
		ИТОГО		2.4	2.9	43.7	212.3	0.1	0.0	12.8	37.5	3.1
УЖИН												
349	Рыба, тушенная с овощами	100		9.5	5.14	4.5	102.14	0.064	0.05	3.357	25	0.571
419	Рис отварной	160		3.93	6.48	36.06	218.24	0.029	0.022	0	5.44	0.56
502	Чай с сахаром	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		15.81	11.86	70.33	450.95	0.126	0.081	3.357	41.44	1.861
		ВСЕГО		59.02	74.03	254.95	1925.19	0.638	0.751	100.036	458.708	14.096

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	200		7.54	0.9	38.72	193.2	0.076	0.02	0.02	7.6	1.04
106	Сыр порционный	10		2.56	2.61	0	34.3	0.003	0.036	0.07	90	0.09
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	200		3.2	2.7	15.9	79	0.04	0.16	1.3	126	0.1
		ИТОГО		14.5	18.71	62.12	453.5	0.139	0.226	1.39	228.6	1.43
ОБЕД												
144	Щи из квашеной капусты	250		1.55	4.95	5.87	74.25	0.047	0.035	12.175	32.75	0.725
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	100		1.3	10.8	6.8	130	0.04	0.04	8.4	23	0.8
516	Кисель	200		1.4	0	29	122	0	0	0	1	0.1
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		17.05	31.65	69.77	634.25	0.227	0.245	21.375	95.25	5.075
ПОЛДНИК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
607	Вафли	30		0.8	1.0	23.2	105.1	0.01	0.01	0	4.8	0.5
		ИТОГО		1.8	1.2	43.4	197.1	0.03	0.032	4	18.8	3.3
УЖИН												
562	Пирожки с капустой	120		7	7.4	42	262	0.08	0.06	0	14	0.8
504	Чай с лимоном и сахаром	200		0.1	0	15.2	61	0	0	2.8	14.2	0.4
114	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.77	70.57	0.033	0.009	0	6	0.33
		ИТОГО		9.38	7.64	71.97	393.57	0.113	0.069	2.8	34.2	1.53
		ВСЕГО		42.77	59.19	247.27	1678.42	0.508	0.572	29.565	376.85	11.285

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5

"Звёздочка"

Т.В.

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

ОСЕНЬ -ЗИМА

ДЕНЬ 10

№ тех.карты	Наименование блюда	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энегитическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Миниральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
271	Каша кукурузная	200		6.2	7.46	37	240	0.082	0.172	1.3	127.4	1.2
507	Чай с молоком	200		1.5	1.3	17.4	87	0.04	0.07	1.3	65	0.45
97	Бутерброд с маслом и сыром	35		5	8.1	7.4	123	0.02	0.05	0.1	137	0.3
	ИТОГО			12.7	16.86	61.8	450	0.142	0.292	2.7	329.4	1.95
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	160		9.12	8.37	39.55	269.92	0.22	0.12	0	15.2	4.848
51	Салат из свеклы	50		0.75	2.75	4.2	44.5	0.01	0.02	2.85	16.5	0.65
531	Компот из сухофруктов и шиповника	200		0.3	0	20.1	81	0	0	0.8	10	0.6
115	Хлеб ржаной	50		3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.04	0	17.5	1.95
	ИТОГО			28.11	26.54	105.28	773.31	0.492	0.332	8.31	115.893	11.174
ПОЛДНИК												
535	Кефир	200		5.8	5	8	100	0.08	0.34	1.4	240	0.2
573	Булочка с повидлом	50		3.2	6.26	26	173.33	0.046	0.033	0	8.667	0.466
	ИТОГО			9	11.26	34	273.33	0.126	0.373	1.4	248.667	0.666
УЖИН												
326	Сырники из творога	100		15.73	14.53	20.06	274	0.053	0.246	0.2	134.67	0.667
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	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
118	Фрукты	100		0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	2.2
	ИТОГО			18.39	17.48	61.51	479.41	0.101	0.38	10.5	247.77	3.327
	ВСЕГО			68.20	72.14	262.59	1976.05	0.861	1.377	22.910	941.730	17.117