

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

ДЕНЬ 1

№ 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												
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	Бургерброд 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
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	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
112	Свежий помидор	50		0.4	0.05	1.25	7	0.03	0.02	12.5	7	0.45
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		26.2	20.58	101.94	700.41	0.319	0.268	20.685	104.96	7.84
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
		ИТОГО		10.51	11.2	93.64	527.27	0.111	0.26	0.85	198.6	1.8
		ВСЕГО		56.41	59.58	297.28	1965.68	0.750	1.228	36.915	854.360	13.580

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

ДЕНЬ 7

№ 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												
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
100	Бутерброд с маслом	30		1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.01	0	5	0.2
502	Чай с сахаром	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
		ИТОГО		7.87	27.07	53.82	489.75	0.12	0.182	1.650	168.25	1.3
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												
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
112	Свежий помидор	50		0.4	0.05	1.25	7	0.03	0.02	12.5	7	0.45
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		26.53	12.8	88.81	579.42	0.433	0.34	27.85	134.27	5.25
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		67.49	70.44	235.34	1864.32	0.799	1.128	42.725	953.17	12.18

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
		ИТОГО		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
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
112	Свежий огурец	50		0.4	0.05	1.25	7	0.015	0.02	5	11.5	0.3
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		31.24	34.80	83.58	778.2	0.276	0.293	25.57	110.8	7.81
ПОЛДНИК												
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		0.7	0.7	30.5	130.0	0.01	0.01	0.0	8.2	0.7
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		61.42	68.14	258.78	1830.52	0.667	1.002	35.245	792.0	15.86

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	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
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	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
112	Свежий помидор	50		0.4	0.05	1.25	7	0.03	0.02	12.5	7	0.45
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			21.60	19.45	87.42	698.25	0.222	0.240	89.55	80.25	5.80
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	0.05	0.06	4.0	22.0	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			42.58	62.15	251.99	1855.42	0.705	0.767	121.61	473.85	15.23

Согласовано

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

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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"	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	Бугерброд 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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
		ИТОГО		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	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
112	Свежий огурец	50		0.4	0.05	1.25	7	0.015	0.02	5	11.5	0.3
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		23.55	22.82	58.70	581	0.217	0.227	30.275	120	6.35
ПОЛДНИК												
505	Чай с лимоном и сахаром	200		0.1	0	15.2	61	0	0	2.8	14.2	0.4
593	Булочка школьная	60		5.5	2.0	37.4	189.0	0.08	0.03	0	12	0.7
		ИТОГО		5.6	2	52.6	250	0.08	0.03	2.8	26.2	1.1
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	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	122.0025	2.313
		ВСЕГО		59.29	64.95	228.77	1793.46	0.659	1.043	40.277	697.803	15.363

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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
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
	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	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
112	Свежий помидор	50		0.4	0.05	1.25	7	0.03	0.02	12.5	7	0.45
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	0.09	0.04	0	17.5	1.95
		ИТОГО		21.57	17.77	84.14	584.4	0.287	0.237	23.737	103.058	6.924
	ПОЛДНИК											
536	Снежок	200		10.0	6.4	17.0	174.0	0.1	0.32	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
		ИТОГО		12.26	8.28	47	320.4	0.092	0.328	1.2	242.4	0.54
	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		62.37	75.27	281.01	2062.37	0.920	1.174	68.697	715.258	17.434

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	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	1.1
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	ИТОГО			1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
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
112	Свежий огурец	50		0.4	0.05	1.25	7	0.015	0.02	5	11.5	0.3
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			26.5	19.9	57.47	516	0.38	0.24	34.775	144	5.875
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
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			18.01	12.13	44.87	360.57	0.08	0.23	0.21	109.42	1.256
	ВСЕГО			74.95	85.95	219.24	1965.27	0.667	1.188	44.695	837.02	11.721

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

Примерное цикличное меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	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
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	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
112	Свежий помидор	50		0.4	0.05	1.25	7	0.03	0.02	12.5	7	0.45
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		28.04	22.04	55.84	535.54	0.275	0.329	89.409	68.318	6.99
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	200		0.1	0	15.2	61.0	0	0	2.8	14.2	0.4
		ИТОГО		1.97	2.45	33.87	165.25	0.02	0.012	2.8	21.45	0.925
УЖИН												
349	Рыба, тушеная 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		57.42	63.95	238.1	1760.94	0.633	0.736	108.286	443.208	13.896

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

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

ЛЕТО

ДЕНЬ 4

№ 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												
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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
		ИТОГО		1.0	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
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
112	Свежий огурец	50		0.4	0.05	1.25	7	0.015	0.02	5	11.5	0.3
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		16.15	20.9	64.22	511.25	0.202	0.225	17.975	83.75	4.575
ПОЛДНИК												
502	Чай с сахаром	200		0.1	0	15	60	0	0	0	5	0.4
607	Вафли	30		0.8	1.0	23.2	105.1	0.0	0.0	0	4.8	0.5
		ИТОГО		0.9	1	38.2	165.1	0.0	0.0	0.0	9.8	0.9
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		41.97	48.44	256.72	1615.42	0.483	0.552	26.165	370.35	11.185

Согласовано

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка"

Т.В. Яковлева

**Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ детский сад № 5 "Звёздочка" с 3 до 7 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	Ca
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
2-й ЗАВТРАК												
537	Сок	200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
		ИТОГО		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
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
112	Свежий огурец	50		0.4	0.05	1.25	7	0.015	0.02	5	11.5	0.3
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		27.76	23.84	102.33	735.81	0.497	0.332	10.46	110.893	10.824
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
		ИТОГО		17.99	17.08	51.71	432.41	0.071	0.36	0.5	231.77	1.127
		ВСЕГО		68.45	69.24	270.04	1983.55	0.856	1.377	19.060	934.730	17.367