



### Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

дни	Для детей 1 - 3 лет				Для детей 3 - 7 лет			
	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.Ц., ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.Ц., кв
1	48,84	46,48	218,41	1487,57	63,26	61,45	256,43	1777,2
2	50,22	45,11	191,02	1413,58	63,37	57,47	254,22	1750,5
3	61,03	56,29	191,07	1464,09	79,83	73,168	265,15	2056,5
4	56,08	39,84	187,16	1336,21	72,73	51,52	246,05	1741,7
5	49,64	43,64	211,8	1433,88	67,77	60,15	273,75	1872,1
6	60,48	50,34	208,32	1497,65	74,23	57,66	261,24	1813,9
7	54,63	60,58	186,68	1508,92	64,7	70,83	266,29	1712,9
8	58	53,98	214,47	1583,9	70,74	71,128	269,18	1970,6
9	55,44	48,78	187,62	1446,79	60,23	56,54	249,83	1674,2
10	54,63	48,205	194,77	1438,54	68,78	64,83	254,03	1885,9
Всего за 10 дней	548,99	493,245	1991,32	14611,13	685,64	624,746	2596,17	18225,9
Сред. за день фактич.	54,89	49,32	199,13	1461	68,5	62,4	259,6	1822
Норма за день	39	43,5	188,5	1300	54	60	261	1800

Примерное циклическое меню 1-ый день. Первая неделя. Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с повидлом	15/15	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015	-	4,7	0,3	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	155/5	2,85	5,01	14,28	114	0,09	0,03	-	13,8	0,8	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		6,42	10,79	32,22	252	0,145	0,158	0,98	112,8	1,2	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<b>Обед</b>											
11	Салат из репчатого лука	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,2	
75	Рассольник дом. со смет. и мясом	200/4/20	1,05	4,07	11,81	90,6	0,08	0,05	9,45	28,18	0,8	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,1	
319	Картофельное пюре	100	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095	12,93	47,76	0,7	
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3	-	-	0,15	7,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
	ИТОГО		15,58	16,02	70,54	491,97	0,307	0,252	24,74	108,2	3,5	
	<b>Полдник</b>											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,7	
401	Молоко	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,1	
	ИТОГО		7,5	7,1	25,4	194,61	0,13	0,31	2,06	195,57	0,8	
	<b>Ужин</b>											
33	Салат из свеклы	40	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,8	
264	Фрикадельки рыбные отварные	60/30	10,6	3	5,85	68	0,06	0,07	0,18	18,9	0,6	
321	Капуста тушенная	150	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,2	
	Итого		17,91	10,96	61,35	392,3	0,351	0,208	20,44	91	3,6	
	<b>Всего</b>		47,41	44,87	198,61	1368,88	0,953	1,228	58,22	523,57	11,5	

## Примерное циклическое меню 2-ой день. Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,65		
94	Суп молочный гречневый с маслом	200	1,64	3,82	16,9	109	0,02	0,01	-	28	0,24		
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,83</b>	<b>13,13</b>	<b>44,42</b>	<b>336</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>1,27</b>	<b>250,8</b>	<b>1,33</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,5	-	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,2		
	<b>Обед</b>												
54	Салат из св. помидор (или огурцов)	40	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,4		
82	Суп карт. с макар. изд. на кур.бул.	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,8		
304	Плов из курицы	160	10,1	7,62	-	109,5	1,13	0,05	14,85	-	0,7		
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4		
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,84</b>	<b>18,34</b>	<b>63,53</b>	<b>490,88</b>	<b>1,34</b>	<b>0,207</b>	<b>81,25</b>	<b>109,94</b>	<b>4,5</b>		
	<b>Полдник</b>												
	Пироги с капустой	40	1,28	1,12	32,04	140	0,016	0,01	-	3,2	0,1		
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,63</b>	<b>4,87</b>	<b>38,04</b>	<b>215</b>	<b>0,076</b>	<b>0,27</b>	<b>1,5</b>	<b>183,2</b>	<b>0,3</b>		
	<b>Ужин</b>												
230	Вареники ленивые с сахаром	65	14,78	7,42	24,83	225	0,06	0,21	0,19	94,6	0,5		
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	-	4,6	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,82</b>	<b>10,14</b>	<b>53,40</b>	<b>387,73</b>	<b>0,166</b>	<b>0,392</b>	<b>58,35</b>	<b>234</b>	<b>1,4</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,62</b>	<b>46,48</b>	<b>212,89</b>	<b>1485,61</b>	<b>1,722</b>	<b>1,139</b>	<b>148,37</b>	<b>807,94</b>	<b>8,0</b>		

### Примерное циклическое меню 3-ий день. Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
1	Бутерброд с маслом и сыром	15/10	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015	-	4,7	0,31		
93	Суп молочный с макарон. издел.	200/5	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5		
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	<b>ИТОГО</b>		10,13	11,71	39,1	302,2	0,155	0,175	2,11	281,02	1,22		
	<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,9	-	9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6		
368	Фрукт	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,9		
	<b>Обед</b>												
33	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,6		
83	Суп картофельный с бобовыми	200	5,3	4,14	12,85	108	0,1	0,09	3,96	23,2	1,1		
247	Рыба тушеная с овощами	60	20	5,33	18,5	107	0,1	0,08	-	17,5	0,9		
344	Рагу овощное	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4		
	<b>ИТОГО</b>		30,95	17,27	79,73	502,2	0,764	0,244	79,31	168,19	5,2		
	<b>Полдник</b>												
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,6		
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53	215,77	0,7		
	<b>Ужин</b>												
54	Икра морковная	40	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,006	2,85	8,8	0,2		
282	Котлета из говядины	60	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,14	12,		
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,67	0,09	0,073	12,1	24,67	0,6		
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59,1	0,035	0,015	-	5,75	0,		
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		20,64	12,67	44,82	377,49	0,487	0,208	59,92	101,04	16,		
	<b>ВСЕГО</b>		61,03	56,29	191,67	1464,09	1,176	1,071	151,98	796,52	25,		

## Примерное циклическое меню 4-ый день. Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
1	Бутерброд с маслом, сыром	15/5/10	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015	-	4,7	0,31		
168	Каша мол. ячневая с маслом	155/5	3,3	4,6	21,24	135	0,06	0,03	-	28	0,6		
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		6,87	10,38	39,18	273	0,115	0,158	0,98	127	1,01		
	<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,5	-	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
	Фрукт	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06		
	<b>Обед</b>												
8	Икра морковная	40	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23		
56	Борщ из св. капусты со сметаной	200/4	1,29	3,87	8,74	75	0,024	0,028	3,5	37,5	0,85		
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05		
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,95		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009	-	3,45	0,3		
	<b>ИТОГО</b>		28,91	12,81	56,48	456,6	0,23	0,359	12,73	123,55	5,6		
	<b>Полдник</b>												
496	Коржики молочные	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,75		
400	Продукт кисломолочный	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,15		
	<b>ИТОГО</b>		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9		
	<b>Ужин</b>												
54	Салат из свеклы и моркови	40	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,45		
216	Омлет с сыром	65	5,65	7,41	0,06	94	0,04	0,24	0,1	45	1,15		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6		
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,15		
	<b>ИТОГО</b>		10,08	8,86	41	294	0,332	0,318	11,82	71,8	2,15		
	<b>ВСЕГО</b>		54,1	39,48	177,14	1284,21	1,11	1,182	34,14	557,52	9,9		

## Примерное циклическое меню 5-ый день. Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
1	Бутерброд с маслом	15/10	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015	-	4,7	0,31		
185	Каша пшен. жид. мол. с маслом	155/5	3,46	4,57	19,76	134	0,11	0,02	-	11,8	0,82		
394	Какао на молоке	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28		
	<b>ИТОГО</b>		7,34	10,68	38,38	279	0,175	0,175	1,16	128,5	1,41		
	<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
368	Фрукт	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1		
	<b>Обед</b>												
8	Салат из свеклы	40	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,6		
67	Щи из св. капусты со сметаной	200/5	4,39	4,21	13,05	107,8	0,18	0,058	4,65	30,46	1,6		
287	Тефтели из гов. со смет. соусом	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,72		
332	Овощи в молочном соусе	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,8		
383	Компот из кураги	150	0,07	0,05	17,12	69,3	-	-	0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4		
	<b>ИТОГО</b>		18,46	19,19	68,78	517,1	0,383	0,244	67,73	106,04	4,0		
	<b>Полдник</b>												
	Кондитерское изделия	30	2,25	3,54	22,3	124	0,03	0,01	-	9	0,6		
401	Молоко	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		7,44	5,36	33,66	212,5	0,115	0,295	1,54	189,75	0,8		
	<b>Ужин</b>												
54	Икра морковная	40	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,4		
287	Тефтели рыбные со смет. соусом	60/60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,4		
336	Капуста тушеная в молоке	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		14,43	9,84	54,71	366,13	0,172	0,138	38,85	142,23	5,0		
	<b>ВСЕГО</b>		48,17	45,07	204,63	1412,73	0,865	1,152	119,28	582,52	13,		

Примерное циклическое меню 6-ой день. Вторая неделя. Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
3	Бутерброд с повидлом	30/15	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,61		
168	Каша геркулес. мол. с маслом	150/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	-	18,3	1,1		
393	Какао на молоке	150	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,21		
	<b>ИТОГО</b>		13,23	21,1	24,42	340,5	0,31	0,38	3,84	184,6	2,51		
	Каша геркулес. мол. с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	-	18,3	1,1		
	<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
	<b>Обед</b>												
33	Салат из свеклы	40	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,61		
87	Суп картоф. с рыбными консер.	200	6,8	6,72	11,46	133,8	0,08	0,11	7,29	36,24	1,01		
288	Биточки из говядины	60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,91		
320	Овощи отварные с маслом	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3	-	-	0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6		
	<b>ИТОГО</b>		22,77	24,5	69,92	593	0,282	0,19	37,92	190,83	4,51		
	<b>Полдник</b>												
444	Блины на кефире со сладким соусом	150	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,61		
401	Молоко	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,11		
	<b>ИТОГО</b>		6,6	7,29	28,3	199	0,09	0,27	1,5	189	0,71		
	<b>Ужин</b>												
12	Салат из кукурузы	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,21	0,01	2,2	4,3	0,11		
215	Омлет натуральный	65	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,51		
400	Чай с сахаром и лимоном	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,11		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009	-	3,45	0,3		
	<b>ИТОГО</b>		9,57	9,71	38,79	280,5	0,214	0,276	2,05	211,35	1,51		
	<b>ВСЕГО</b>		52,67	62,6	170,53	1451	0,916	1,416	55,31	791,78	11,6		

Примерное циклическое меню 7-ой день. Вторник.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	2,46	7,56	14,62	136	0,05	0,03	-	9,4	0,6	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1	
168	Каша рисовая на мол. с маслом	155	4,67	4,86	20,94	141	0,11	0,06	-	9,2	2,4	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		14,55	19,02	46,47	410	0,22	0,283	0,98	134,9	4,2	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,9	-	9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,2	
	<b>Обед</b>											
11	Салат из св.помидор ( или огурцов)	40	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,2	
86	Суп с дом. лапшой на кур. бульоне	200	2,73	0,66	11,5	63	0,04	0,09	3,18	25,98	0,5	
300	Птица отварная 85г. с кост	60	9,49	7,14	-	102,3	0,17	-	13,8	0,67	-	
321	Картофельное пюре	100	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23	63,15	0,8	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		18,51	13,64	58,8	433,2	0,35	0,217	78,81	126,7	7,5	
	<b>Полдник</b>											
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08	0,03	35,77	0,6	
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34	1,53	215,77	0,7	
	<b>Ужин</b>											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,6	
252	Рыба запеченная в омет. соусе	60/60	7,3	2,59	7,55	83	0,06	0,05	0,09	16,3	0,5	
332	Овощи туш. в сметанном соусе	150	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		13,61	9,66	56,73	372,25	0,331	0,203	75,84	99,42	3,0	
	<b>ВСЕГО</b>		58,5	49,98	198,3	1445,65	1,041	1,123	167,16	596,79	16,1	



## Примерное циклическое меню 8-ой день. Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом и сыром	15/10	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015	-	4,7	0,31	
237	Запеканка из творога с повидлом	100/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,24	147,3	0,65	
395	Какао на молоке	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		21,11	17,83	35,09	385	0,105	0,288	1,22	246,3	1,1	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,9	-	9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Фрукт	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,01	
	<b>Обед</b>											
54	Икра морковная	40	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,25	
80	Суп картофельный с крупой	200	1,45	3,92	10,19	82	0,033	0,034	8,23	35,5	0,95	
288	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	-	10,6	0,85	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,09	2,83	13,2	90,9	0,07	0,09	12,23	63,15	0,8	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
	<b>ИТОГО</b>		20,34	16,96	90,81	600,6	0,321	0,351	34,96	178,95	6,15	
	<b>Полдник</b>											
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	-	9,7	0,65	
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	<b>ИТОГО</b>		7,89	10,32	33,87	260	0,12	0,31	1,5	189,7	0,75	
	<b>Ужин</b>											
185	Каша молоч. сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,15	
	<b>ИТОГО</b>		8,66	8,87	54,7	338,3	0,194	0,23	12,85	158,1	2,15	
	<b>ВСЕГО</b>		58,9	53,98	223,97	1626,9	0,77	1,259	60,53	793,05	10,7	

Примерное циклическое меню 9-ый день. Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,61
185	Каша манная жид. мол. с маслом	155/5	2,4	3,89	16,1	141	0,03	0,01	-	6,5	0,24
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,47
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,59</b>	<b>13,2</b>	<b>43,62</b>	<b>368</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,27</b>	<b>229,3</b>	<b>1,31</b>
<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,24
<b>Обед</b>											
54	Икра морковная	40	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,41
67	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,97	3,9	6,79	67,8	0,046	0,03	14,78	34,6	0,61
278	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,11
317	Макароны отварные	150	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017	-	3,32	0,71
383	Компот из кураги	150	0,07	0,05	17,12	69,3	-	-	0,15	7,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,1</b>	<b>21,64</b>	<b>60,26</b>	<b>531,08</b>	<b>0,197</b>	<b>0,211</b>	<b>17,53</b>	<b>97,38</b>	<b>4,31</b>
<b>Полдник</b>											
	Пироги с капустой	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,11
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,5</b>	<b>5,57</b>	<b>26,46</b>	<b>186</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>1,84</b>	<b>190,6</b>	<b>0,75</b>
<b>Ужин</b>											
236	Пудинг из творога с рисом	120/20	18,12	12,33	26,88	291,53	0,09	0,285	0,3	159,3	0,71
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,11
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009	-	3,45	0,3
	<b>Итого</b>		<b>20,16</b>	<b>12,68</b>	<b>48,71</b>	<b>393,03</b>	<b>0,149</b>	<b>0,324</b>	<b>57,32</b>	<b>193,55</b>	<b>1,41</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,85</b>	<b>53,09</b>	<b>188,15</b>	<b>1516,11</b>	<b>0,606</b>	<b>1,335</b>	<b>87,96</b>	<b>726,83</b>	<b>10,1</b>

## Примерное циклическое меню 10-ый день. Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	15/10	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015	-	4,7	0,3	
93	Суп молочный с макарон. издел.	200/5	5,75	5,21	18,83	145,2	0,09	0,02	0,91	161,62	0,5	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		9,32	10,99	36,77	283,2	0,145	0,148	1,89	260,62	0,9	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,2	
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,6	
77	Суп картоф. с клецками	200/20	2,43	2,6	11,1	77,8	0,08	0,098	6,06	63,78	0,6	
255	Котлеты или биточки рыбные с соусом	60/60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	-	10,6	0,8	
321	Картофельное пюре	100	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,9	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,1	
	<b>ИТОГО</b>		17,41	17,3	82,31	557,7	0,326	0,324	42,31	237,77	5,8	
	<b>Полдник</b>											
499	Кондитерское изделие	30	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,7	
400	молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9	
	<b>Ужин</b>											
54	Икра морковная	40	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,4	
282	Шницель из говядины	60	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,4	
336	Капуста тушеная	150	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,8	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
	<b>Итого</b>		16,18	8,23	49,24	328,63	0,251	0,186	79,31	100,7	2,5	

Примерное циклическое меню 1-ый день. Первая неделя. Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с повидлом	30/15	2,46	3,96	14	103	0,05	0,03	-	8,2	0,5	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	205/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	-	18,3	1,1	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		9,06	11,85	52,33	352	0,216	0,195	1,17	139,7	1,7	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<b>Обед</b>											
11	Салат из репчатого лука	60	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,2	
75	Рассольник дом. со смет. и мясом	250/5	2,07	5,09	14,7	113,2	0,1	0,06	1,8	35,1	1,0	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,1	
319	Картофельное пюре	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8	
383	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16	-	0,002	0,18	9	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
	<b>ИТОГО</b>		25,41	21,52	120	780,56	0,55	0,682	31,28	173,5	8,7	
	<b>Полдник</b>											
499	Пироги с морковью	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01	-	10,7	0,7	
401	Молоко	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,9	
	<b>Ужин</b>											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,8	
263	Фрикадельки рыб. отварные	80/30	10,6	3	5,85	68	0,06	0,07	0,18	18,9	0,6	
321	Капуста тушеная	180	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,2	
	<b>Итого</b>		17,91	10,96	61,35	392,3	0,351	0,478	20,44	91	3,6	
	<b>Всего</b>		60,8	53,03	276,48	1735,86	1,247	1,975	64,69	646,9	17,2	

Примерное циклическое меню 2-ой день. Вторник.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/10/5	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,8	
94	Суп молочный гречневый с маслом	200	1,64	3,82	16,9	109	0,02	0,01	-	28	0,2	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		11,67	13,84	58,33	401,8	0,13	0,56	1,5	252,4	1,6	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,5	
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,2	
	<b>Обед</b>											
10	Салат из св.помидор (огурцов)	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4	
82	Суп карт. с макар. изд. на кур.бул.	250	2,68	2,83	17,14	104,75	0,11	0,065	8,25	27	1,0	
304	Плов из птицы	160	11,8	9,01	-	128,9	0,2	0,02	17,4	-	0,8	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		25,39	27,54	102,3	766,11	0,6	0,409	15,24	190,72	7,4	
	<b>Полдник</b>											
	Пироги с капустой	40	1,28	1,12	32,04	140	0,016	0,01	-	3,2	0,4	
401	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		7,89	8,71	33,7	173	0,107	0,313	1,26	226,7	0,5	
	<b>Ужин</b>											
230	Вареники ленивые с сахаром	105/5	16,9	12,41	17,49	249	0,06	25	0,21	108,5	0,6	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	224	0,5	
	<b>Итого</b>		20,89	15,39	47,69	441	0,178	25,31	59,53	355,3	1,4	
	<b>Всего</b>		66,34	65,48	255,52	1837,91	1,045	26,652	83,53	1055,12	11,	

### Примерное циклическое меню 3-ий день. Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	40/10	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88	
93	Суп молочный с макарон. издел.	250	7,18	6,15	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,63	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	<b>ИТОГО</b>		16,68	16,46	59,36	449,3	0,21	0,79	2,63	449,7	1,94	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,9	-	9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
368	Фрукт	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04	
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
83	Суп картоф. с бобовыми	250	7,9	6,2	18,5	162	0,15	0,13	13,4	34,8	1,7	
247	Рыба тушеная с овощами	60	20	5,33	18,5	107	0,1	0,08	-	17,5	0,9	
344	Рагу овощное	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		25,92	33,018	101,54	796,5	0,577	0,555	60,16	250,84	9,3	
	<b>Полдник</b>											
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9	
401	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,36	1,84	266,08	1,0	
	<b>Ужин</b>											
54	Икра морковная	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,8	
282	Котлета из говядины	60	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,	
321	Картофельное пюре	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03	-	6,1	0,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,3	
	<b>ИТОГО</b>		22,79	13,71	67,87	518,72	0,16	0,17	49,73	34,58	16,1	
	<b>ВСЕГО</b>		79,83	73,168	265,15	2056,52	1,097	1,875	114,36	1001,2	28,3	

Примерное циклическое меню 4-ый день .Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,46	3,96	14	103	0,05	0,03	-	8,2	0,52		
168	Каша мол. ячневая с маслом	205/5	3,3	4,6	21,24	135	0,06	0,03	-	28	0,6		
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12		
	<b>ИТОГО</b>		9,66	10,57	56,66	363	0,166	0,195	1,17	158,5	1,47		
	<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,5	-	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
	Фрукт	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6		
	<b>Обед</b>												
8	Салат из свеклы	40	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,61		
57	Борщ из св. капусты со сметаной	250/4	1,61	4,84	10,93	93,75	0,03	0,035	10,53	47,17	1,0		
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4		
376	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,1		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1		
	<b>ИТОГО</b>		42,55	16,838	113,87	777,55	0,455	0,539	27,53	195,61	9,9		
	<b>Полдник</b>												
496	Коржики молочные	75	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,8		
400	Продукт кисломолочный	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,0		
	<b>Ужин</b>												
54	Салат из свеклы и моркови	40	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,4		
216	Омлет с сыром	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		11,25	15,22	43,41	355,7	0,138	0,378	12,38	89,7	2,9		
	<b>ВСЕГО</b>		72,73	51,528	246,05	1741,78	0,929	1,452	44,22	689,3	15,2		

Примерное циклическое меню 5-ый день. Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,26	7,6	20,3	158	0,07	0,28	-	11,8	0,8
185	Каша пшен. жид. мол. с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02	-	13	1,06
400	Какао на молоке	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,15
	ИТОГО		13,33	17,38	55,69	428	0,3	0,58	2,46	251,6	2,08
<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
368	Фрукт	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,06
<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы	60	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	0,85	8,8	0,23
67	Щи из св. капусты со сметаной	250	6,79	5,3	17,9	146,7	0,17	0,08	5,8	41	3,5
287	Тефтели из говядины в смет.соусе	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
332	Овощи в молочном соусе	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,01
383	Компот из кураги	180	0,08	0,06	20,54	83,16	-	0,002	0,18	9	0,23
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	ИТОГО		25,03	24,39	100,68	731,56	0,493	0,432	37,6	164	10,1
<b>Полдник</b>											
	Кондитерское изделие	50	2,25	3,54	22,3	124	0,03	0,01	-	9	0,61
401	Молоко	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,12
	ИТОГО		9,42	6,7	45,8	282	0,77	0,64	1,85	229,6	1,08
<b>Ужин</b>											
54	Икра морковная	60	0,88	1,83	4,35	37,48	0,02	0,02	2	12,26	0,48
261	Тефтели рыбные в смет соусе	80/30	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,51
337	Капуста тушеная в молоке	180	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	-	-	2,83	12,8	0,31
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,6	0,05	0,04	-	8,05	0,7
	ИТОГО		19,99	11,68	71,58	430,57	0,268	0,45	43,31	363,1	5,4
	ВСЕГО		67,77	60,15	273,75	1872,13	1,831	2,102	85,22	1008,3	18,7



Примерное циклическое меню 6-ой день. Вторая неделя. Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
3	Бутерброд с повидлом	30/15	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
185	Каша геркулес. мол. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	-	18,3	1,1	
393	Какао на молоке	180	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,21	
	<b>ИТОГО</b>		13,23	21,1	24,42	340,5	0,31	0,38	3,84	184,6	2,56	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,81	
87	Суп картоф. с рыбными консер.	250	6,8	6,72	11,46	133,8	0,08	0,11	7,29	36,24	1,01	
288	Биточки из говядины	80/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92	
320	Овощи отварные с маслом	180	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
383	Кисель	180	0,07	0,05	17,12	69,3	-	-	0,15	7,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
	<b>ИТОГО</b>		24,88	22,13	86,57	650,2	0,312	0,526	54,97	207,81	7,92	
	<b>Полдник</b>											
459	Блины на кефире со сладким соусом	150	4,2	2,2	38,6	192	0,7	0,4	0,05	13,6	0,9	
401	Молоко	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,12	
	<b>ИТОГО</b>		6,6	7,29	28,3	199	0,09	0,27	1,5	189	0,72	
	<b>Ужин</b>											
12	Салат из кукурузы		3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	-	18,3	1,1	
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,52	
400	Чай с сахаром и лимоном	180	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009	-	3,45	0,3	
	<b>ИТОГО</b>		9,92	10,06	47,39	319,22	0,516	0,296	10,85	225,43	3,5	
	<b>ВСЕГО</b>		54,63	60,58	186,68	1508,92	1,228	1,472	71,16	806,84	14,7	

Примерное циклическое меню 7-ой день. Вторник. Вторая неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,46	3,96	14	103	0,05	0,03	-	8,2	0,52	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22	1	
168	Каша рисовая на мол. с маслом	205/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08	-	12,1	3,3	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,17	
	<b>ИТОГО</b>		16,56	16,25	56,54	441	0,266	0,425	1,17	155,5	4,94	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,9	-	9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Фрукт	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16	
	<b>Обед</b>											
11	Салат из св помидор (или огурцов)	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39	
86	Суп с дом. лапшой на кур. бульоне	250	2,21	5,06	11,92	102,2	0,05	0,015	0,5	19,7	0,58	
300	Птица отварная 85г. с кост	80	11,4	8,67	-	124	0,2	0,02	16,8	-	0,8	
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11	18,16	37	1,0	
376	Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,028	0,012	45,1	4,6	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		25,18	21,638	93,52	613,6	0,539	0,409	47,84	177,2	6,7	
	<b>Полдник</b>											
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9	
401	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,43	1,84	266,08	1,0	
	<b>Ужин</b>											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,8	
252	Рыба запеченная в смет. соусе	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7	
332	Овощи туш. в сметанном соусе	180	3,7	3,39	15,84	109	0,08	0,1	14,6	75,7	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03	-	11,5	1	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		18,05	9,8	74,8	467,3	0,439	0,25	84,52	126,5	4,0	
	<b>ВСЕГО</b>		74,23	57,668	261,24	1813,9	1,394	1,544	135,37	725,28	16,1	

Примерное циклическое меню 8-ой день. Вторая неделя. Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
3	Бутерброд с маслом	40/10/	5,83	6,76	20	160,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,8	
237	Запеканка творожная с повидлом	100	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,1	
215	Какао на молоке	180	8,8	15,8	1,8	185	0,05	0,36	0,17	73,8	1,8	
	ИТОГО		15,34	23,62	33,25	403,3	0,13	0,736	5,27	201,6	3,1	
<b>Второй завтрак</b>												
399	Сок	100	0,5	-	9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
368	Фрукт	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,0	
<b>Обед</b>												
54	Икра морковная	60										
80	Суп картофельный с крупой	250	8,59	8,4	14,3	167	0,04	0,1	0,14	45,3	1,2	
288	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,2	
313	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4	
383	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,06	20,54	83,16	-	0,002	0,18	9	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,6	
	ИТОГО		29,83	27,59	108,74	791,06	0,329	0,644	57,07	243	9,7	
<b>Полдник</b>												
	Крендель сахарный	70	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01	-	10,7	0,7	
401	Продукт кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,1	
	ИТОГО		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,9	
<b>Ужин</b>												
185	Каша. молоч.сборная с маслом	205	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03	-	18,3	1,1	
400	Чай с сахаром и лимоном	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,1	
	ИТОГО		11,21	10,92	50,6	345,6	0,258	0,342	10,46	262,6	3,4	
	ВСЕГО		64,3	70,83	226,29	1712,96	0,827	2,042	74,6	933,9	17,2	

## Примерное циклическое меню 9-ой день. Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
3	Бутерброд с сыром, маслом	40/5/10	3,34	13,3	20,3	180,1	0,06	0,38	0,07	111,5	0,8	
237	Каша мол.манная с маслом	205/5	20,23	13,9	19,7	285	0,05	0,3	0,27	169,9	0,7	
395	Какао на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		26,42	29,61	54,36	556,1	0,146	0,815	1,51	394,6	1,7	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,9	-	9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,2	
	<b>Обед</b>											
54	Икра морковная	60										
67	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,97	3,9	6,79	67,8	0,046	0,03	14,78	34,6	0,6	
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,1	
317	Макароны отварные	180	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017	-	3,32	0,7	
383	Компот из кураги	180	0,07	0,05	17,12	69,3	-	-	0,15	7,5	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	-	10,5	1,1	
	<b>ИТОГО</b>		24,08	21,69	67,37	559,44	0,237	0,5	27,74	108,38	6,6	
	<b>Полдник</b>											
	Пироги с капустой	70	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,6	
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		7,5	5,57	26,46	186	0,12	0,29	1,84	190,6	0,7	
	<b>Ужин</b>											
236	Пудинг из творога с рисом	120/20	18,12	12,33	26,88	291,53	0,09	0,285	0,3	159,3	0,7	
392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009	-	3,45	0,3	
	<b>Итого</b>		20,16	12,68	48,71	393,03	0,149	0,324	57,32	193,55	1,4	
	<b>ВСЕГО</b>		79,06	69,55	206,64	1737,57	0,682	2,009	98,41	907,13	11,3	

Примерное циклическое меню 10-ый день. Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 -7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э. Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,46	7,56	14,62	136	0,05	0,03	-	9,4	0,62	
93	Суп молочный с макарон. издел.	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	0,25	1,13	202	0,63	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,17	
	ИТОГО		12,49	16,48	52,52	408,5	1,285	0,415	2,3	324,6	1,37	
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок	100	0,5	-	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	Фрукт	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,27	
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
85	Суп картоф. с клецками	250	3,03	3,25	13,93	97,25	0,1	0,122	7,57	79,7	0,88	
255	Котлеты или биточки рыбные с соусом	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	-	14	1,11	
321	Картофельное пюре	150	3,3	5,7	16,9	117,3	0,037	0,05	30,7	99,8	1,4	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,9	
	ИТОГО		19,99	21,97	102,67	688,55	0,429	0,407	50,33	290,64	7,6	
	<b>Полдник</b>											
	Кондитерское изделие											
401	Молоко	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,1	
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,0	
54	Икра морковная	60	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,3	
282	Шницель из говядины	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,7	
336	Капуста тушеная	180	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,8	
393	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,042	0,018	-	6,9	0,7	
	Итого		13,73	8,23	49,24	328,63	0,251	0,186	79,31	100,7	2,5	
	<b>ВСЕГО</b>		55,72	55,2	248,17	1715,21	2,155	1,438	140,42	980,63	12,7	