

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

" _ " _____ 2010 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню
первый день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3- 7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
15.24	Омлет натуральный	60	80	8.03	8.23	1.61	111.76	0.04	0.22	0.12	54.56	1.28
271/1, ТТК	Овощной салат (любой)	40	60	1,116	0,226	8,432	40,00	0,012	0,012	2,880	3,00	0,240
35	Кофейный напиток	150	200	6.81	6.98	30.60	206.32	0.06	0.25	1.15	238.60	0.59
	Батон с маслом	30/5	50/7	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	масло для бутерброда		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	Итого			18.70	20.73	55.65	479.14	0.18	0.51	1.27	306.34	2.83
10 часов												
	Фрукты (яблоки 100 грамм)	40-75	75-100	0.40	0.40	9.80	42.68	0.03	0.02	115.00	16.00	2.20
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или салат овощной	40	60									
с 73/1-77/1	Щи с мясом, со сметаной и зеленью	150/15/6/5	250/25/8/5	1.94	4.91	7.11	78.93	0.04	0.04	13.93	43.89	0.68
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	сметана в суп		8	0.24	0.80	0.22	9.04	0.00	0.02	0.05	7.20	0.02
	зелень в суп		5	0.13	0.03	0.20	1.50	0.00	0.03	5.00	11.15	0.08
120,250	Биточки, котлеты, шницель, соус	60/25	80/25	12.90	7.80	7.80	152.00	0.05	0.04	0.08	0.09	24.52
	соус сметанный		25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
104,104/1	Картофельное пюре или	100	150	3.18	4.09	20.99	139.01	0.13	0.11	10.81	37.04	1.10
108/1	Запеканка картофельная с мясом	160	230	14.89	34.19	43.03	532.64	0.58	0.24	21.21	38.18	3.29
123	Компот из свежих яблок	150	200	0.16	0.16	27.87	108.09	0.01	0.01	66.00	6.88	0.95
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			42.23	57.98	125.86	1186.65	0.93	0.54	117.21	173.77	33.54
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
34	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
	Печенье сахарное из муки в/с	20	20	1.50	2.36	14.88	86.84	0.02	0.01	0.00	5.80	0.42
	Итого			12.70	15.16	32.48	313.72	0.16	0.65	4.00	485.80	0.74
УЖИН												
ТТК	Овощи порционные (свежие или консервированные)	30	50									
168/1	Запеканка капустная	150/25	200/25	8.24	7.44	25.00	168.00	0.10	0.12	47.02	126.98	1.87
183	соус сметанный	25	25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
133	Кисель из плодов шиповника (витаминизированный)	150	200	0.27	0.00	31.32	131.26	0.00	0.04	35.20	8.75	1.86
	Хлеб пшеничный	40	50	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	Итого			12.69	8.41	81.09	426.22	0.19	0.20	82.23	152.75	4.72
	ИТОГО за день			86.72	102.68	304.88	2448.41	1.49	1.92	319.71	1134.67	44.03

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

"__" _____ 201 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню
второй день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
с 2-14	Каша молочная (любая) с маслом	150/5	200/7	11.44	6.60	52.25	321.15	0.24	0.21	0.92	199.33	1.66
	масло в кашу		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
36	Какао на молоке	150	200	6.79	7.88	25.74	196.23	0.09	0.32	2.60	243.05	0.90
266	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	30/30	2.28	0.27	14.01	68.88	0.05	0.02	0.00	6.90	0.57
	джем для бутерброда		30	0.18	0.00	20.46	78.48	0.00	0.00	12.00	66.00	0.15
	Батон нарезной	20	20	1.52	0.18	9.34	45.92	0.03	0.01	0.00	0.46	0.38
	Итого			22.27	20.00	121.89	756.89	0.41	0.57	15.52	517.42	3.67
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или салат овощной	40	60									
83/1	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью или	150/15/6/5	250/20/8/5	1.90	5.25	10.98	97.83	0.06	0.05	8.90	25.30	0.76
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	сметана в суп		8	0.24	0.80	0.22	9.04	0.00	0.02	0.05	7.20	0.02
	зелень в суп		5	0.13	0.03	0.20	1.50	0.00	0.03	5.00	11.15	0.08
102/1	Суп летний овощной с мясом и зеленью или	150/15/6/5	250/20/8/5	3.46	5.95	12.35	117.56	0.08	0.10	12.28	41.91	1.13
91/1	Суп из овощей с фасолью, с мясом и зеленью	150/15/6/5	250/20/8/5	1.34	4.98	7.99	82.08	0.05	0.05	4.58	18.95	0.59
119,257/1	Гуляш из говядины или	60	80	19.33	5.74	3.94	142.88	0.09	0.17	1.37	18.34	1.80
202,263/1	Бефстроганов из говядины	60	80	20.31	2.12	0.39	101.33	0.08	0.13	0.17	10.00	1.68
204/1	Гречка отварная с маслом	100/4	150/7	9.02	2.34	42.59	216.11	0.01	0.24	0.00	19.55	4.59
	масло в кашу		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
103/1	Макароны отварные с маслом	100/4	150/7	12.25	4.32	74.87	229.38	0.23	0.09	0.00	28.11	1.63
273	Напиток апельсиновый или лимонный	150	200	0.17	0.04	20.85	84.00	0.01	0.00	13.20	8.08	0.13
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			76.61	42.11	191.68	1281.24	0.72	0.93	45.66	214.09	15.26
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
	Вафли	20	20	0.64	0.56	16.02	69.46	0.00	0.00	0.00	2.00	0.12
	Итого			11.84	13.36	33.62	296.34	0.14	0.64	4.00	482.00	0.44
УЖИН												
180/1-182	Вареники ленивые, соус	120/25	150/25	0.64	0.56	16.02	69.46	0.00	0.00	0.00	2.00	0.12
	соус абрикосовый		25	0.15	0.00	16.48	63.23	0.00	0.01	0.05	4.65	0.13
25/2,144/1,145 /1,146/1	Или любое другое блюдо из творога	100/25	120/25	23.84	3.98	19.85	203.23	0.06	0.25	0.28	143.89	0.65
132	Кисель из кураги	150	200	0.58	0.00	35.25	148.96	0.00	0.03	0.40	24.66	0.59
	Батон нарезной	30	50	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	Итого			29.01	4.99	110.95	599.71	0.14	0.32	0.73	186.70	2.44
	ИТОГО за день			139.73	80.46	458.14	2934.18	1.41	2.45	65.90	1400.22	21.81

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

_____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
третий день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
25/2	Запеканка творожная, соус или соус абрикосовый	100/25	120/25	23.87	3.98	19.85	203.23	0.06	0.25	0.28	143.89	0.65
144/1,145/1,1 46/1	Любое другое блюдо из творога	100/25	120/25	19.11	19.91	9.72	290.49	0.06	0.32	0.27	177.84	0.81
34	Чай с молоком	150	200	1.98	1.82	23.14	112.21	0.02	0.08	0.48	75.00	1.19
	Батон с маслом	30/5	50/7	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	масло для бутерброда		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	Итого			48.97	31.23	92.63	830.22	0.22	0.70	1.08	414.56	3.74
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или овощной салат	40	60									
88/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью или мясные фрикадельки в суп зелень в суп	150/15/2	250/25/5	1.92	1.43	14.02	79.66	0.08	0.06	7.41	16.55	0.85
92/1	Суп с крупой, мясом и зеленью или	150/15/2	250/25/5	3.15	5.60	17.53	137.20	0.09	0.03	0.84	16.73	0.81
86/1	Суп картофельный с бобовыми, мясом и зеленью	150/15/2	250/25/5	5.45	5.39	18.55	148.38	0.14	0.08	4.99	44.35	1.71
30	Котлета рыбная с морковью, соус или соус сметанный	60/25	80/25	12.40	4.33	7.02	109.03	0.07	0.14	1.57	45.90	0.97
112	Котлеты или биточки рыбные, соус ли	60/25	80/25	9.09	24.52	8.22	287.81	0.29	0.09	0.11	30.13	1.03
114	Фрикадельки рыбные, соус	60/25	80/25	13.40	1.97	7.20	97.35	0.08	0.11	0.63	52.37	0.92
104/1	Картофельное пюре с маслом масло в пюре	100/4	150/7	3.18	4.09	20.99	139.01	0.13	0.11	10.81	37.04	1.10
128	Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	150	200	1.50	0.00	47.21	185.40	0.02	0.08	2.50	57.90	1.56
	Итого			60.54	56.63	159.84	1387.16	1.02	0.83	34.00	341.90	11.45
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
ТТК/1	Выпечка (ватрушка с творогом)	60	70	9.89	2.50	31.96	180.05	0.11	0.12	0.12	45.78	1.11
	Итого			21.09	15.30	49.56	406.93	0.25	0.76	4.12	525.78	1.43
УЖИН												
ТТК	Овощи свежие или консервированные порционно	30	50									
252/2	Рагу овощное или	150	200	4.00	16.60	23.00	250.00	0.12	0.14	4.78	111.79	1.59
252/1	Рагу овощное	180	250	5.00	20.75	28.75	312.50	0.15	0.18	5.98	139.74	1.99
138	Кисель из черники	150	200	0.34	0.18	31.29	133.12	0.00	0.01	1.28	8.64	2.08
	Хлеб пшеничный	40	50	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	Итого			13.14	37.98	106.39	810.45	0.35	0.36	12.04	271.66	6.60
	ИТОГО за день			83.20	84.51	248.58	2047.60	0.82	1.81	17.23	1212.01	11.77

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

"__" _____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
четвертый день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3- 7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
2-14	Каша молочная (любая) с маслом	150/5	200/7	11.44	6.60	52.25	321.15	0.24	0.21	0.92	199.33	1.66
	масло в кашу		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
35	Кофейный напиток	150	200	6.81	6.98	30.60	206.32	0.06	0.25	1.15	238.60	0.59
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	50/7/12	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	масло на бутерброд		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	сыр на бутерброд		12	2.95	3.72	0.00	45.32	0.00	0.04	0.20	128.40	0.14
	Итого			25.12	27.89	106.38	780.08	0.38	0.55	2.27	581.19	3.36
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или овощной салат	40	60									
65/1,70/1	Борщ с мясом, сметаной и зеленью (любой)	150/15/6/5	250/20/8/5	1.78	4.88	10.15	89.94	0.03	0.04	8.85	40.45	1.04
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	сметана в суп		8	0.24	0.80	0.22	9.04	0.00	0.02	0.05	7.20	0.02
	зелень в суп		5	0.13	0.03	0.20	1.50	0.00	0.03	5.00	11.15	0.08
256/4	Рыба тушёная под овощами или	60/30	80/40	8.48	4.08	4.48	89.60	0.02	0.02	8.10	32.54	1.00
234/1, 282/1	Рыба припущенная, соус или	60/25	80/25	21.16	1.03	0.68	96.10	0.07	0.10	1.82	39.29	0.56
	соус сметанный		25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
104/1	Картофельное пюре с маслом	100/5	150/7	3.18	4.09	20.99	139.01	0.13	0.11	10.81	37.04	1.10
	масло в пюре		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
129	Кисель из клюквы	150	200	0.10	0.00	26.02	108.52	0.00	0.00	1.20	6.48	0.16
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			43.92	25.97	81.47	745.38	0.36	0.37	35.96	205.18	6.87
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
ТТК/1	Выпечка (любая)	60	70	9.89	2.50	31.96	180.05	0.11	0.12	0.12	45.78	1.11
	Итого			21.09	15.30	49.56	406.93	0.25	0.76	4.12	525.78	1.43
УЖИН												
23	Морковь тушёная с рисом или	150	200	2.68	1.63	12.43	77.24	0.07	0.09	2.59	74.46	0.93
265	Плов сладкий	180	250	3.35	2.04	15.74	96.55	0.08	0.11	3.24	93.08	1.16
	Сок апельсиновый	150	200	1.40	0.00	25.60	102.66	0.08	0.04	80.00	36.00	0.60
	Батон нарезной	40	50	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	Йогурт	125	125	6.25	1.88	4.38	58.50	0.04	0.19	0.75	155.00	0.13
	Итого			17.48	5.99	81.49	449.78	0.35	0.46	86.58	370.04	3.77
	ИТОГО за день			107.61	75.15	318.90	2382.17	1.34	2.14	128.93	1682.18	15.43

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

" " _____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
пятый день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
2-14	Каша молочная (любая) с маслом	150/5	200/7	11.44	6.60	52.25	321.15	0.24	0.21	0.92	199.33	1.66
	масло в кашу		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
269	Каша «Янтарная» из пшена с яблоками с маслом	150/5	200/7	8.48	21.86	10.16	269.70	0.21	0.00	1.31	139.23	1.26
33	Чай сладкий	150	200/5	0.20	0.05	15.01	58.30	0.00	0.01	0.10	5.25	0.86
270	Бутерброд с сельдью	20/5/15	30/7/23	6.52	12.10	13.48	189.00	0.01	0.00	0.14	202.00	0.16
	масло для бутерброда		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	сельдь		23	3.59	2.00	0.00	32.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00
	Батон нарезной	20	20	1.52	0.18	9.34	45.92	0.03	0.01	0.00	0.46	0.38
	Итого			31.87	52.93	100.42	1008.53	0.49	0.25	2.47	569.63	4.34
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
81/1	Суп картофельный с мясом с зеленью	150/15/2	250/20/2	2.54	2.84	19.11	116.69	0.11	0.11	10.01	20.85	1.13
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	зелень в суп		2	0.04	0.01	0.12	1.00	0.00	0.00	2.00	4.46	0.03
254	Зразы с луком и яйцом, соус	60/25	80/25	12.00	8.00	6.32	145.60	0.06	0.06	2.62	27.60	1.90
	соус сметанный		25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
255	Или голубцы ленивые или	150/30	200/30	12.80	15.99	15.21	255.67	0.10	0.00	47.39	66.64	2.78
283	Тефтели мясные с рисом, соус	60/25	80/25	9.72	19.05	13.83	265.33	0.08	0.08	7.10	25.99	2.04
277/1	(к зразам и тефтелям) на гарнир Свекла тушеная с луком	100	150	4.23	13.83	21.70	214.73	0.05	0.08	12.40	63.75	2.85
273	Напиток "Золотой Шар"	150	200	0.34	0.18	31.29	133.12	0.00	0.00	1.28	8.64	2.08
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			50.45	65.88	126.21	1297.57	0.52	0.37	82.93	247.27	15.71
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
ТТК/1	Выпечка (любая)	60	70	9.89	2.50	31.96	180.05	0.11	0.12	0.12	45.78	1.11
	Итого			21.09	15.30	49.56	406.93	0.25	0.76	4.12	525.78	1.43
УЖИН												
ТТК	Овощи свежие или консервированные (порц.)	30	50									
ТТК	Любое овощное блюдо	150	200									
	Сок	150	200									
	Хлеб пшеничный	30	50	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	Итого			3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО за день			107.20	134.56	299.54	2827.86	1.33	1.42	89.52	1354.18	22.43

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

_____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
шестой день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3- 7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
25/2	Запеканка творожная, соус	100/25	120/25	23.87	3.98	19.85	203.23	0.06	0.25	0.28	143.89	0.65
	в т.ч соус абрикосовый		25	0.15	0.00	16.48	63.23	0.00	0.01	0.05	4.65	0.13
144/1,145/1,146/1	Или любое другое блюдо из творога	100/25	120/25	19.11	19.91	9.72	290.49	0.06	0.32	0.27	177.84	0.81
36	Какао на молоке	150	200	6.79	7.88	25.74	196.23	0.09	0.32	2.60	243.05	0.90
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	50/7/12	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	масло		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	сыр		12	2.95	3.72	0.00	45.32	0.00	0.04	0.20	128.40	0.14
	Итого			56.73	41.01	95.23	959.56	0.29	0.97	3.40	711.01	3.59
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или овощной салат	40	60									
78/1,79/1,80/1	Рассольник с мясом, сметаной и зеленью (любой)	150/15/6/5	250/20/8/5	2.30	5.13	14.58	115.88	0.09	0.06	10.99	29.96	1.01
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	сметана в суп		8	0.24	0.80	0.22	9.04	0.00	0.02	0.05	7.20	0.02
	зелень в суп		5	0.13	0.03	0.20	1.50	0.00	0.03	5.00	11.15	0.08
120,250	Биточки, котлеты, шницель, соус	60/25	80/25	12.90	7.80	7.80	152.00	0.05	0.04	0.08	0.09	24.52
	в т.ч. соус сметанный		25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
212/1	Капуста тушёная	100	150	4.12	9.19	16.94	151.92	0.06	0.09	65.06	101.58	2.02
	Сок вишневый	150	200	1.40	0.00	20.40	83.12	0.02	0.04	14.80	34.00	0.60
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			29.88	28.94	78.77	678.90	0.34	0.33	96.11	213.32	31.15
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
ТТК/1	Выпечка (любая)	60	70	9.89	2.50	31.96	180.05	0.11	0.12	0.12	45.78	1.11
	Итого			21.09	15.30	49.56	406.93	0.25	0.76	4.12	525.78	1.43
УЖИН												
258/1	Картофель тушёный с овощами	120	150	4.91	2.33	25.22	139.49	0.16	0.15	13.25	36.08	1.58
248	Сельдь с растительным маслом или	38/2	57/3	8.19	4.56	0.00	72.96	0.00	0.00	0.00	45.60	0.00
	растительное масло		3	0.02	2.18	0.04	19.82	0.00	0.00	0.00	0.72	0.01
248	Сельдь с растительным маслом и луком	25/5/10	37/7,5/15	5.31	2.96	0.00	47.36	0.00	0.00	0.00	29.60	0.00
	растительное масло		7,5	0.06	5.44	0.10	49.55	0.00	0.01	0.00	1.80	0.02
	репчатый лук		15	0.03	0.00	1.50	6.30	0.00	0.00	0.00	4.80	0.11
304	Чай сладкий с лимоном	150	200/15/7	0.22	0.01	14.58	59.00	0.00	0.00	2.90	8.20	0.91
	Хлеб пшеничный	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			22.04	18.06	58.53	482.98	0.25	0.20	16.15	144.30	4.56
	ИТОГО за день			129.74	103.31	282.09	2528.37	1.13	2.26	119.78	1594.42	40.73

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

"__" _____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
седьмой день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
19	Суп молочный с овощами или	150	200	5.30	5.34	15.81	133.59	0.10	0.21	8.47	167.73	0.70
165/1	Картофель в молоке	150	200	6.21	5.41	36.80	206.80	0.21	0.21	17.95	95.64	1.84
36	Какао на молоке	150	200	6.79	7.88	25.74	196.23	0.09	0.32	2.60	243.05	0.90
	Батон с маслом	30/5	50/7	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	в т. ч. масло		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	Итого			22.16	24.15	101.79	697.68	0.48	0.78	29.02	519.60	4.40
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или овощной салат	40	60									
89/1-90	Суп с рыбными фрикадельками с зеленью	150/15/5	250/25/5	1.91	2.23	13.99	86.76	0.08	0.06	7.41	16.13	0.85
	фрикадельки рыбные в суп		25	4.51	0.33	0.52	22.75	0.02	0.03	0.46	12.31	0.26
	зелень в суп		5	0.13	0.03	0.20	1.50	0.00	0.03	5.00	11.15	0.08
249/1	Или уха с перловой крупой, рыбой и зеленью	150/15/5	250/25/5	1.91	2.23	13.99	86.76	0.08	0.06	7.41	16.13	0.85
267/1	Жаркое с говядиной подомашнему или	180	230	21.60	24.47	21.70	394.06	0.24	0.00	29.52	40.74	4.76
251/1	Азу с говядиной	180	230	12.55	16.85	16.82	299.76	0.21	0.00	31.03	40.78	3.30
123	Компот из свежих фруктов	150	200	0.16	0.16	27.87	108.09	0.01	0.01	66.00	6.88	0.95
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			46.07	46.89	112.19	1088.19	0.73	0.23	146.83	161.62	13.00
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
	Вафли	20	20	0.64	0.56	16.02	69.46	0.00	0.00	0.00	2.00	0.12
	Итого			11.84	13.36	33.62	296.34	0.14	0.64	4.00	482.00	0.44
УЖИН												
	Яйцо отварное	20	40	4.29	4.32	0.27	57.00	0.03	0.00	0.24	22.00	1.00
247/2,247/3	Винегрет овощной	120	150	2.10	11.42	10.93	156.03	0.05	0.05	14.05	42.45	1.13
33	Чай сладкий	150	200	0.20	0.05	15.01	58.30	0.00	0.01	0.10	5.25	0.86
	Хлеб пшеничный	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			9.89	16.39	43.30	359.84	0.17	0.10	14.39	87.20	4.94
	ИТОГО за день			89.97	100.80	290.90	2442.05	1.52	1.75	194.23	1250.42	22.78

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

" ____ " _____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
восьмой день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
17.18	Суп молочный с макаронными изделиями или крупой	150	200	6.33	6.63	19.88	165.15	0.06	0.23	1.11	219.82	0.22
35	Кофейный напиток	150	200	6.81	6.98	30.60	206.32	0.06	0.25	1.15	238.60	0.59
	Батон с маслом	30/5	50/7	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	масло		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	Итого			16.50	19.28	67.67	506.21	0.21	0.53	2.26	477.60	2.77
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или салат овощной	40	60									
101/1	Суп-пюре из зеленого горошка с мясом и зеленью	150/15/2	250/20/2	3.16	3.96	11.81	95.88	0.06	0.08	2.18	55.90	0.58
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	зелень в суп		2	0.04	0.01	0.12	1.00	0.00	0.00	2.00	4.46	0.03
236/1	Печень по-строгановски, или	60	80	9.49	8.42	5.76	136.80	0.19	0.00	20.37	26.42	4.28
264/1	Печень по-деревенски	60	80	16.86	13.58	11.72	237.00	0.34	0.00	37.65	23.29	7.59
105/1	Рис отварной или	100	150	3.64	4.18	35.17	210.45	0.03	0.02	0.00	5.26	0.50
225/1	Запеканка из печени с рисом, соус	160/25	200/25	33.83	10.08	28.00	338.17	0.19	0.00	20.37	26.42	4.28
139	Напиток клюквенный	150	200	0.13	0.00	24.90	95.13	0.01	0.01	3.75	3.98	0.22
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			75.56	45.71	134.70	1267.74	0.93	0.15	86.44	169.54	20.33
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
ТТК/1	Выпечка (любая)	60	70	9.89	2.50	31.96	180.05	0.11	0.12	0.12	45.78	1.11
	Итого			21.09	15.30	49.56	406.93	0.25	0.76	4.12	525.78	1.43
УЖИН												
ТТК	Овощи свежие или консервированные (порционно)	30	50									
167/1	Картофельное пюре запеченное	150	200	5.24	4.77	34.17	200.47	0.21	0.18	17.59	61.70	1.79
ТТК	Любое овощное блюдо	150	200									
	Сок виноградный	150	200	0.60	0.00	27.60	107.28	0.04	0.02	4.00	40.00	0.80
	Хлеб пшеничный	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Йогурт	125	125	6.25	1.88	4.38	58.50	0.04	0.19	0.75	155.00	0.13
	Итого			15.39	7.24	83.24	454.76	0.38	0.42	22.34	274.20	4.67
	ИТОГО за день			128.54	87.54	335.17	2635.64	1.76	1.86	115.16	1447.12	29.20

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

" _ " _____ 201 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню
девятый день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
15.24	Омлет натуральный	60	80	8.03	8.23	1.61	111.76	0.04	0.22	0.12	54.56	1.28
ТТК, 312,271, 271/1	Икра кабачковая или любой овощной салат	40	60	1.39	4.63	7.36	66.86	0.04	0.04	10.70	26.49	0.73
34	Чай с молоком	150	200	1.98	1.82	23.14	112.21	0.02	0.08	0.48	75.00	1.19
	Батон с маслом	30/5	50/7									
	масло		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	Итого			11.46	19.75	32.20	337.06	0.10	0.35	11.30	157.73	3.21
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные (свежие или консервированные)	40	60									
245/1	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью	150/15/2	250/20/2	2.88	1.81	19.83	111.94	0.10	0.06	6.96	20.23	0.95
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	зелень в суп		2	0.04	0.01	0.12	1.00	0.00	0.00	2.00	4.46	0.03
120,250	Биточки, котлеты, шницель, соус	60/25	80/25	12.90	7.80	7.80	152.00	0.05	0.04	0.08	0.09	24.52
	соус сметанный		25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
272/1	(Сложный гарнир): Перловка отварная	50	75	1.92	2.04	15.49	87.75	0.03	0.00	0.00	12.51	0.46
212/2	Капуста тушеная	50	75	2.06	4.60	8.47	75.96	0.03	0.05	32.53	50.79	1.01
275	Компот из консервированных фруктов	150	200	0.00	0.00	19.08	76.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.06
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			28.59	22.25	89.42	670.09	0.33	0.20	41.70	118.02	29.93
ПОЛДНИК												
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
266	Бутерброд с джемом	20/20	30/30	2.28	0.27	14.01	68.88	0.05	0.02	0.00	6.90	0.57
	джем		30	0.18	0.00	20.46	78.48	0.00	0.00	12.00	6.00	0.15
270	Или гренки с сыром	25,6/4/10,4	38,4/6/15,6	6.78	0.80	41.66	204.92	0.15	0.04	0.00	20.53	1.70
	масло		6	0.05	4.35	0.08	39.64	0.00	0.00	0.00	1.44	0.01
	сыр		15,6	3.84	4.84	0.00	58.92	0.00	0.05	0.27	166.92	0.19
	Итого			18.73	16.66	85.60	566.55	0.28	0.41	14.87	441.79	2.73
УЖИН												
ТТК	Овощи свежие или консервированные (порц.)	30	50									
246/3	Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	200	22.53	16.91	11.08	287.00	0.30	0.00	13.50	54.24	1.67
33	Чай сладкий	150	200/5	0.20	0.05	15.01	58.30	0.00	0.01	0.10	5.25	0.86
	Хлеб пшеничный	20	20	1.52	0.18	9.34	45.92	0.03	0.01	0.00	0.46	0.38
	Итого			24.25	17.14	35.43	391.22	0.33	0.02	13.60	59.95	2.91
	ИТОГО за день			83.02	75.80	242.65	1964.92	1.04	0.97	81.47	777.49	38.79

Старшая медсестра:

День:
Неделя:
Сезон: осень-зима
Возрастная категория:

" _ " _____ 201 г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
десятый день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1,5-3 года	Масса порции 3-7 лет	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
25/2	Запеканка творожная, соус	100/25	120/25	23.87	3.98	19.85	203.23	0.06	0.25	0.28	143.89	0.65
	соус абрикосовый		25	0.15	0.00	16.48	63.23	0.00	0.01	0.05	4.65	0.13
144/1,1 45/1,14 6/1	Или любое другое блюдо из творога	100/25	120/25	19.11	19.91	9.72	290.49	0.06	0.32	0.27	177.84	0.81
36	Какао на молоке	150	200	6.79	7.88	25.74	196.23	0.09	0.32	2.60	243.05	0.90
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	50/7/12	3.80	0.45	23.35	114.83	0.08	0.03	0.00	11.50	0.95
	масло на бутерброд		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
	сыр на бутерброд		12	2.95	3.72	0.00	45.32	0.00	0.04	0.20	128.40	0.14
	Итого			56.73	41.01	95.23	959.56	0.29	0.97	3.40	711.01	3.59
10 часов												
	Фрукты	40-75	75-100	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД												
ТТК	Овощи порционные или салат овощной	40	60									
87/1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом и зеленью	150/15/2	250/20/2	2.88	1.81	19.83	111.94	0.10	0.06	6.96	20.23	0.95
	мясо в суп		20	5.11	4.88	0.12	64.80	0.02	0.00	0.12	6.32	0.91
	зелень в суп		2	0.04	0.01	0.12	1.00	0.00	0.00	2.00	4.46	0.03
253/1	Или суп картофельный с клецками с мясом и зеленью	150/15/2	250/20/2	3.44	4.77	22.81	148.00	0.11	0.00	11.53	25.54	1.04
239	Цыплята порционная, соус	60/25	80/25	15.96	15.26	0.19	201.60	0.09	0.00	2.26	23.69	1.40
	соус сметанный		25	0.38	0.52	1.42	12.13	0.01	0.01	0.01	5.52	0.04
164/1	Картофель отварной с маслом	100/4	150/7	2.98	3.52	23.01	143.54	0.14	0.10	12.37	15.02	1.26
	масло		7	0.06	5.07	0.09	46.23	0.00	0.01	0.00	1.68	0.01
123	Компот из свежих или свежемороженых фруктов	150	200	0.16	0.16	27.87	108.09	0.01	0.01	66.00	6.88	0.95
	Хлеб ржаной	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Итого			34.30	36.60	112.55	925.84	0.57	0.23	101.25	126.84	8.55
ПОЛДНИК												
281	Кефир или	150	200	5.60	6.40	8.20	111.16	0.06	0.34	1.40	240.00	0.20
37	Молоко	150	200	5.60	6.40	9.40	115.72	0.08	0.30	2.60	240.00	0.12
	Печенье сахарное из муки в/с	20	20	1.50	2.36	14.88	86.84	0.02	0.01	0.00	5.80	0.42
	Итого			12.70	15.16	32.48	313.72	0.16	0.65	4.00	485.80	0.74
УЖИН												
175/1,1 76/1	Макароны запеченные с яйцом или с сыром	150	200	11.38	7.23	41.53	266.10	0.10	0.18	0.23	72.92	1.62
ТТК	Овощи свежие или консервированные (порц.)	30	50									
	Сок яблочный	150	200	1.00	0.00	18.20	73.16	0.02	0.02	4.00	14.00	0.60
	Хлеб пшеничный	40	50	3.30	0.60	17.10	88.51	0.09	0.04	0.00	17.50	1.95
	Йогурт	125	125	6.25	1.88	4.38	58.50	0.04	0.19	0.75	155.00	0.13
	Итого			21.93	9.71	81.20	486.27	0.25	0.42	4.98	259.42	4.30
	ИТОГО за день			125.66	102.48	321.46	2685.39	1.27	2.28	113.63	1583.07	17.18

Старшая медсестра: