

05-37

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»



Утверждаю:  
заведующий МДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №27 п. Разумное»  
Коваль К.В.

Приказ № 27 от 11 января 2021 г.

# Примерное циклическое меню

Разумное 2021

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»

Утверждаю:  
заведующий МДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №27 п. Разумное»

Коваль К.В.

Приказ № 07 от 11 января 2021 г.

## Примерное циклическое меню на весенне - зимний период (ясли)

Разумное 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Гурьевская"	150	3	3	32	85	0,5	69
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Батон с маслом	35	3,8	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		335	10,6	9,9	51,4	294,1	6	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Свекольник на м/б со сметаной	150	5	2	28	65	14	44
	Макароны с маслом	110	2,8	3,5	12	115,8	0	75
	Котлета из говядины	60	4,6	4,8	1,5	92,6	0,2	98
	Соленый огурец	40	0,6	2,1	3,4	36,6	4,4	42
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Кисель	150	0	0	19,6	80	30	118
<b>Итого за обед</b>		550	15,2	14,3	76,5	458	48,9	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,2	3,5	8,6	130,8	3,5	88
	Картофельное пюре	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Батон	36	1,7	1,6	24,7	75,9	0,1	68
	Кондитерские изделия	14	2,6	0,3	3,6	98,4	0,8	69
	Напиток лимонный	150	0,2	0	28,9	118,2	14,6	145
<b>Итого за полдник</b>		490	12,2	12	88,4	638,9	21,8	
<b>Итого за первый день</b>		1475	39	36,4	236,5	1481,2	80,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Яйцо вареное	1	8,0	15,0	31,0	155,0	0,0	23
	Икра кабачковая	40	0,8	1,3	2,7	23	3,2	4
	Чай с лимоном	150	0,1	3,1	13,3	53,9	3,1	133
	Бутерброд	42	1,9	2,2	11,4	26,8	0,1	226
<b>Итого за завтрак</b>		250	10,8	21,6	58,4	258,7	6,4	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	2,7	3	20,2	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый на м/б	150	3	4	25	116	2	34
	Рагу овощное с мясом	220	6	7,5	5,5	115,8	10	110
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	4	122
<b>Итого за обед</b>		560	15,9	16,6	91,9	572,8	37	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка творожная рисовая	120	6,2	3,6	25,6	240,6	0,6	265
	Молоко	150	2,7	3,4	8,2	98,2	0,7	127
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
<b>Итого за полдник</b>		470	67,7	86,4	360,4	2181,8	121,5	
<b>Итого за второй день</b>		1380	97,1	47,6	209,8	1454,8	181,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	150	3	2	29	123	1	66
	Какао с молоком	150	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Гренки с сыром	44	3,7	8,2	7,4	115,4	0,2	54
<b>Итого за завтрак</b>		344	11,9	13,6	58,8	367,7	2,3	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,0	5,0	19,0	86,0	4,0	35
	Картофель тушеный с мясом	150	4,9	15	17,4	280,1	7,9	100
	Соленый огурец	40	0,6	2,1	3,4	36,6	4,4	42
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из свежих фруктов	150	6,8	6,8	15,9	49,8	12,5	124
<b>Итого за обед</b>		530	17,5	9,9	67,7	520,5	29,1	
<b>Полдник</b>								
	Венигрет	90	2,9	4,2	5,1	58,8	5,2	2
	Биточки рыбные	60	6,9	2,4	3,6	125,8	0,3	89
	Батон	28	1,7	1,6	24,7	75,9	0,1	68
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,8	37	4,5	132
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
<b>Итого за полдник</b>		528	25,9	13,5	69,2	477,5	43,5	
<b>Итого за третий день</b>		1502	49	37,2	205,7	1455,9	78,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка вермиш. с творогом	120	3,2	3,1	29,8	210,3	0,2	79
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Батон с маслом	35	3,8	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		<b>305</b>	<b>10,8</b>	<b>10</b>	<b>49,2</b>	<b>419,4</b>	<b>5,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	сок	100	2,7	3	23	90	16,7	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>16,7</b>	
<b>Обед</b>								
	Бульон куриный	150	2,1	2,3	11,4	12,3	18,7	108
	Гренки	24	3	1,1	15,6	83,8	0,1	47
	Курица отварная	55	4,3	5,7	8,7	100,7	7,5	108
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Каша гречневая с маслом	85	2,8	3,4	9	87,5	0	65
	Соленый огурец	40	0,6	2,1	3,4	36,6	4,4	42
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Напиток лимонный	150	0,2	0	28,9	118,2	14,6	145
<b>Итого за обед</b>		<b>574</b>	<b>15,6</b>	<b>17,4</b>	<b>91,9</b>	<b>528,5</b>	<b>46,3</b>	
<b>Полдник</b>								
	Омлет с сыром	70	4	8	7	190	0,15	78
	Икра свекольная	120	1,4	4,5	12,3	150,8	1,9	59
	Батон	36	1,7	1,6	24,7	75,9	0,1	68
	Йогурт	150	3,4	4,6	9,8	128,4	0,95	145
	Пирожок с повидлом	90	5,3	12,0	31,9	363,8	0,8	139
<b>Итого за полдник</b>		<b>466</b>	<b>15,8</b>	<b>30,7</b>	<b>85,7</b>	<b>908,9</b>	<b>3,9</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1445</b>	<b>44,9</b>	<b>47,9</b>	<b>239,8</b>	<b>1519,0</b>	<b>72,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	150	6	5	21	103	0,5	61
	Молоко	150	2,7	3,4	8,2	98,3	0,7	127
	Батон с маслом	37	3,8	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		337	12,5	11,8	35,1	302,1	1,3	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп овощной на мясном бульоне	150	3,0	3,7	23,4	75,0	0,7	39
	Гуляш	60	4,6	4,8	1,5	92,6	0,2	93
	Картофельное пюре	150	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Салат из капусты	40	20,1	3,9	5,7	160,1	6,6	10
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	4	122
<b>Итого за обед</b>		590	35,8	20,9	74,2	704,1	14,55	
<b>Полдник</b>								
	Суфле из печени	80	17,5	18,1	4,9	254	0,1	15
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	2	3,1	4	62,6	4,5	20
	Батон	22	1,7	1,6	24,7	75,9	0,1	68
	Кефир	150	4,6	0,6	18,4	73,8	0,9	119
	Булочка домашняя	90	2,2	4,6	31,2	190,8	0,6	51
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
<b>Итого за полдник</b>		582	33,4	31	109,2	837,1	39,6	
<b>Итого за пятый день:</b>		1639	51,2	66,7	231,5	1933,3	72,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	150	3,9	5,7	25,3	185,7	0	79
	Батон с маслом	35	3,8	3,4	5,9	100,8	0,1	276
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
<b>Итого за завтрак</b>		<b>335</b>	<b>11,5</b>	<b>12,6</b>	<b>44,7</b>	<b>394,8</b>	<b>5,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	4	3	7	7	12	28
	Печень по-строгиновски	80	12,5	4,7	3,2	118	0,5	21
	Каша гречневая с маслом	85	2,8	3,4	9	87,5	0	65
	Салат из зеленого горошка	40	1,2	0,1	2,6	16	4,4	30
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Кисель	150	0	0	19,6	80	30	118
<b>Итого за полдник</b>		<b>545</b>	<b>22,7</b>	<b>13,1</b>	<b>53,4</b>	<b>376,5</b>	<b>47,2</b>	
<b>Полдник</b>								
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	4,9	2,5	3,8	60,2	0,3	90
	Картофельное пюре	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Соленый огурец	40	0,6	2,1	3,4	36,6	4,4	42
	Батон	20	1,7	1,6	24,7	75,9	0,1	68
	Напиток лимонный	150	0,2	0	28,9	118,2	14,6	145
	Кондитерские изделия	28	5,2	0,6	7,2	196,8	1,6	69
<b>Итого за полдник</b>		<b>468</b>	<b>17,5</b>	<b>13,4</b>	<b>90,6</b>	<b>703,3</b>	<b>23,8</b>	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1433</b>	<b>52,7</b>	<b>39,3</b>	<b>208,9</b>	<b>1564,8</b>	<b>80,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный вермишелевый	150	5	7	35	207	0	172
	Какао с молоком	150	5,2	3,4	22,4	129,3	0,2	117
	Бутерброд	42	2,7	4,1	13,1	86,2	0,3	226
<b>Итого за завтрак</b>		342	12,9	14,5	70,5	422,5	0,5	
<b>Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный на м/б	150	5	6	9	135	13	36
	Плов с мясом	150	5,5	13,3	19,5	150,2	2,7	109
	Салат из капусты	40	2	3,1	4	62,6	4,4	10
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		530	16,8	22,9	63,5	550,6	20,8	
<b>Полдник</b>								
	Салат "Зимний"	100	1,6	1	20,8	150	0,2	19
	Яйцо вареное	1 шт.	8,0	15,0	31,0	155,0	0,0	23
	Батон	20	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Чай с лимоном	150	0,1	3,1	13,3	53,9	3,1	133
	Ватрушка с творогом	90	4,3	8	11,98	162,5	0,1	136
<b>Итого за полдник</b>		360	16,7	28	95,78	615	3,6	
<b>Итого за седьмой день</b>		1372	47,4	46,7	250,0	1678,3	28,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Пудинг творожный с изюмом	120	4,8	3,6	27,7	140,8	0,8	80
	Молоко	150	2,7	3,4	8,2	98,2	0,7	127
	Гренки с сыром	44	3,7	8,2	7,4	115,4	0,15	54
<b>Итого за завтрак</b>		314	11,2	15,2	43,3	354,4	1,65	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый на м/б	150	3	4	25	116	2	34
	Капуста тушенная с мясом	180	10	9,5	13,6	264	2,4	118
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	67
	Компот из свежих фруктов	150	6,8	6,8	15,9	49,8	12,5	124
<b>Итого за обед</b>		520	22	22,2	72,5	487,8	17,2	
<b>Полдник</b>								
	Тефтели из рыбы	60	4,9	9,3	15,8	109,0	0,5	30
	Салат витаминный	40	0,6	1,1	2,7	30,5	8,0	5
	Батон	20	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Чай с сахаром	150	9,3	2,3	9,8	37	4,5	132
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
	Кондитерские изделия	28	5,2	0,6	7,2	196,8	1,6	69
<b>Итого за полдник</b>		498	28,1	17,2	80,2	646,9	48,2	
<b>Итого за восьмой день</b>		1432	62,3	54,8	216,2	1579,3	71,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	150	6	5	21	103	0,5	61
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Батон с маслом	35	3,8	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		335	13,6	11,9	40,4	312,1	6	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Рассольник на м/б со сметаной	150	2	2	9	9	7	32
	Картофельное пюре	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Курица отварная	55	4,3	5,7	8,7	100,7	7,5	108
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Соленый огурец	40	0,6	1,1	2,7	30,5	8	42
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	67
	Напиток лимонный	150	0,2	0	28,9	118,2	14,6	145
<b>Итого за обед</b>		640	15	18	93	553	41	
<b>Полдник</b>								
	Макароны с сыром	90	2,8	3,5	12	115,8	0	76
	Икра свекольная	120	1,4	4,5	12,3	150,8	1,9	59
	Батон	30	3	1	20,7	104	0,2	68
	Йогурт	150	3,4	4,6	9,8	128,4	0,95	145
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
	Пирожок с повидлом	100	5,3	12,0	31,9	363,8	0,8	139
<b>Итого за полдник</b>		690	18,5	30	69,1	570	37,25	
<b>Итого за девятый день</b>		1765	48	54	202	1416	88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	150	6	6	31	214	0,5	61
	Батон с маслом	37	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
	Какао с молоком	150	5,2	3,4	22,4	129,3	0,2	117
<b>Итого за завтрак</b>		337	15	12,76	59,3	354,1	0,75	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Щи на м/б со сметаной	150	2,1	3,7	18,2	99,2	24,7	30
	Голубцы ленивые	150	11,2	11,2	13,8	320,6	1,8	92
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	67
	Компот из свежих фруктов	150	6,8	6,8	15,9	49,8	12,5	124
<b>Итого за обед</b>		490	22,3	23,6	65,9	527,6	39,3	
<b>Полдник</b>								
	Вареники ленивые со сметаной	90	5,9	10	17,1	290,3	0,6	86
	Кефир	150	4,6	0,6	18,4	73,8	0,9	119
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
	Кондитерские изделия	14	2,6	0,9	17,7	88,4	0,2	69
<b>Итого за полдник</b>		454	18,5	14,5	79,2	632,5	35,1	
<b>Итого за десятый день</b>		1381	56,8	51,06	224,6	1604,4	79,15	
<b>Итого за весь период</b>			532,6	585,0	2592,9	17612,5	820,2	
<b>Среднее значение</b>			53,26	58,5	259,29	1761,25	82,02	
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню в % от калорийности</b>			99	98	99	98	101	

**МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»**

Утверждаю:

заведующий МДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №27 п. Разумное»  
Коваль К.В.



Приказ № 03 от 11 января 2021 г.

**Примерное циклическое меню  
на весенне - зимний период  
(сад)**

Разумное 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Гурьевская"	200	4	5	46	123	1	69
	Напиток кофейный с молоком	200	4,6	5	21,5	125,3	7,4	126
	Батон с маслом	50	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		450	12	13,4	73,4	349,1	8,5	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Свекольник на м/б со сметаной	250	3	4	23	107	12	44
	Макароны с маслом	120	2,3	3,7	17	130,7	0	75
	Котлета из говядины	80	9,2	6,9	6,5	155,6	0,2	98
	Соленый огурец	60	1	3,1	5	54,9	6,6	42
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
<b>Итого за обед</b>		760	18,8	18,2	93,1	638,2	48,9	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,2	4,5	6,6	150,1	6,5	88
	Картофельное пюре	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	56
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,1	68
	Кондитерские изделия	40	3,0	1,0	20,8	104,0	0,0	69
	Напиток лимонный	200	0,3	0	38,6	157,5	19,5	145
<b>Итого за полдник</b>		610	12,2	10,1	100,4	611,2	29,9	
<b>Итого за первый день</b>		1920	44	51,9	287,1	1688,7	91,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Яйцо вареное	1	4,0	7,5	15,5	77,5	0,0	23
	Икра кабачковая	60	1,1	2,3	4,6	90	4,2	4
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Бутерброд	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	226
<b>Итого за завтрак</b>		350	11	26	46,5	406,3	8,6	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый на м/б	250	4	5	38	107	3	34
	Рагу овощное с мясом	250	6,3	8,5	14,1	110,2	14,1	110
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		750	14,6	14	101,1	434,6	18	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка творожная рисовая	150	6,2	4,6	37,7	290,3	0,8	265
	Молоко	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Фрукты	200	5,4	3,0	26,0	180,0	33,4	140
<b>Итого за полдник</b>		550	70,4	91,4	407,5	2444,5	96,6	
<b>Итого за второй день</b>		1750	97,0	131,6	575,3	1789,0	127,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	200	3	2	29	123	1	66
	Какао с молоком	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Гренки с сыром	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	54
<b>Итого за завтрак</b>		460	13,9	17,5	64,5	438,5	2,4	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	3,0	5,0	20,0	107,0	5,0	35
	Картофель тушеный с мясом	250	7,2	18,7	21,7	350	9,9	100
	Соленый помидор	60	1	3,1	5	54,9	6,6	42
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
<b>Итого за обед</b>		810	22,3	9,9	86,6	691,3	24,8	
<b>Полдник</b>								
	Венигрет	120	2,9	4,2	5,1	58,8	5,2	2
	Биточки рыбные	80	7,9	2,5	4,8	109,3	0,5	89
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Чай с сахаром	200	12	3,1	13	49,3	6	132
	Фрукты	200	4,4	3	26	180	33,4	140
<b>Итого за полдник</b>		636	30,2	13,8	69,7	501,4	45,2	
<b>Итого за третий день</b>		2006	59	61,4	255,7	1721,4	76,4	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка вермиш. с творогом	150	4,5	4,1	34,9	172,3	0,4	79
	Напиток кофейный с молоком	200	4,6	5	21,5	125,3	7,4	126
	Батон с маслом	50	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		400	12,5	12,5	62,3	398,4	7,9	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	23	90	16,7	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Бульон куриный	250	2,1	1,7	9,2	9,2	24,7	108
	Гренки	40	3	1	20,8	104	0,2	47
	Курица отварная	60	4,3	8,7	21,7	200,7	9,9	10846
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Каша гречневая с маслом	100	5,3	9,7	17	185,7	0	65
	Соленый огурец	60	1	3,1	5	54,9	6,6	42
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Напиток лимонный	200	0,3	0	38,6	157,5	19,5	145
<b>Итого за обед</b>		790	19,7	25,6	137,2	843,4	61,7	
<b>Полдник</b>								
	Омлет с сыром	80	4	13	9	210	0	78
	Икра свекляная	150	1,4	4,5	12,3	150,8	1,9	4
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Йогурт	200	3,4	6,4	13,9	138,4	1,4	145
	Пирожок с повидлом	100	5,3	12,0	31,9	363,8	0,8	139
<b>Итого за полдник</b>		566	17,1	36,9	87,9	967,0	4,2	
<b>Итого за четвертый день</b>		1856	52,0	60,9	300,4	1819,0	90,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	7	10	25	222	1	61
	Молоко	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Батон с маслом	50	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		450	16	16,8	39,1	434,8	2,3	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп овощной на мясном бульоне	250	4,0	9,0	26,0	134,0	1,0	39
	Гуляш	90	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	93
	Пюре картофельное	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	56
	Салат из капусты	60	1,0	4,3	2,9	104,0	6,6	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	15,5	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		830	17	22,9	93,9	653,8	28	
<b>Полдник</b>								
	Суфле из печени	100	18,7	19,2	5,7	269	0,1	15
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	3,9	5,7	60,1	6,6	20
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Кефир	200	5,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Булочка домашняя	100	2,2	4,6	31,2	190,8	0,8	51
<b>Итого за полдник</b>		496	30,5	29,6	84,2	741,9	9	
<b>Итого за пятый день:</b>		1866	51,2	72,3	230,2	1920,5	56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200	4,9	6,7	35,3	206,7	0	79
	Батон с маслом	50	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	276
	Напиток кофейный с молоком	200	4,6	5	21,5	125,3	7,4	126
<b>Итого за завтрак</b>		450	12,9	15,1	62,7	432,8	7,5	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	4	3	7	7	12	28
	Печень по-строгоновски	100	14,4	5,8	3,6	122	0,5	21
	Каша гречневая с маслом	100	5,3	9,7	2,7	185,7	0	65
	Салат из зеленого горошка	60	1,9	0,1	3,9	24	6,6	30
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
<b>Итого за полдник</b>		760	28,9	19,1	58,8	528,7	49,2	
<b>Полдник</b>								
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	7,9	2,5	4,8	109,3	0,5	70
	Картофельное пюре	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	56
	Соленый огурец	60	1	3,1	5	4,9	6,6	42
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Напиток лимонный	200	0,3	0	38,6	157,5	19,5	145
	Кондитерские изделия	40	3	1	20,8	104	0	69
<b>Итого за полдник</b>		596	18,1	11,2	103,6	575,3	30,5	
<b>Итого за шестой день</b>		1816	54,8	64,5	245,3	1845,9	91,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный вермишелевый	200	6	8	36	210	0	72
	Какао с молоком	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Бутерброд	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	226
<b>Итого за завтрак</b>		460	16,9	23,5	71,5	525,5	1,4	
<b>Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный на м/б	250	3	4	19	107	15	36
	Плов с мясом	170	5,5	13,3	19,5	300,2	2,7	109
	Салат из капусты	60	1	4,3	2,9	54,5	15,5	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		730	13,8	22,1	90,4	679,1	34,1	
<b>Полдник</b>								
	Салат "Зимний"	120	1,9	1	20,8	150	0,2	19
	Яйцо вареное	1 шт.	8,0	15,0	31,0	155,0	0,0	23
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Ватрушка с творогом	100	5,3	12	31,9	263,8	0,1	136
<b>Итого за полдник</b>		456	18,4	33,1	117,8	725,4	4,5	
<b>Итого за седьмой день</b>		1766	57,4	66,7	261,8	2020,2	44,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Пудинг творожный с изюмом	150	5,2	5,6	47,7	190,3	0,8	80
	Молоко	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Гренки с сыром	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	54
<b>Итого за завтрак</b>		410	16,5	21,1	69	488,5	2,3	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый на м/б	250	4	5	38	107	3	37
	Капуста тушеная с мясом	250	10,2	16,2	12,9	319	3,9	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
<b>Итого за обед</b>		750	25,3	29,5	90,8	605,4	10,2	
<b>Полдник</b>								
	Тефтели из рыбы	80	4,9	15,5	35,8	109,0	0,5	30
	Салат витаминный	60	0,7	3,3	4,7	60,5	11,4	5
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Чай с сахаром	200	3,1	13	49,3	6	0,1	132
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
	Кондитерские изделия	40	3	1	20,8	104	0	69
<b>Итого за полдник</b>		616	20,1	36,8	157,4	563,5	45,5	
<b>Итого за восьмой день</b>		1876	62,9	77,6	237,4	1847,6	62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	7	10	25	222	1	61
	Батон с маслом	50	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	276
	Напиток кофейный с молоком	200	4,6	5	21,5	125,3	7,4	126
<b>Итого за завтрак</b>		450	15	18,4	52,4	448,1	8,5	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Рассольник на м/б со сметаной	250	2	2	15	15	9	32
	Картофельное пюре	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	56
	Курица отварная	60	4,3	8,7	21,7	200,7	9,9	108
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Соленый огурец	60	1	3,1	5	54,9	6,6	42
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	67
	Напиток лимонный	200	0,3	0	38,6	157,5	19,5	145
<b>Итого за обед</b>		830	14	19	119	655	50	
<b>Полдник</b>								
	Макароны с сыром	140	1,3	1,7	27	145,7	0,5	76
	Икра свекольная	150	1,4	4,5	12,3	150,8	1,9	59
	Батон	36	3	1	20,8	104	0,1	68
	Йогурт	200	3,4	6,4	13,9	138,4	1,4	145
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
	Пирожок с повидлом	100	5,3	12,0	31,9	363,8	0,8	139
<b>Итого за полдник</b>		826	18,5	37	69,1	570	37,6	
<b>Итого за девятый день</b>		2206	49	54	252	1816	100	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	200	7,00	10,00	25,00	222,00	1,00	61
	Батон с маслом	50	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	276
	Какао с молоком	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
<b>Итого за завтрак</b>		450	15,6	16,8	53,3	452,1	2,2	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Щи на м/б со сметаной	250	4,00	3,00	7,00	7,00	12,00	30
	Голубцы ленивые	180	13,2	13,2	16,8	239,8	2,8	92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,1	97
	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
<b>Итого за обед</b>		680	28,3	24,5	63,7	426,2	18,1	
<b>Полдник</b>								
	Вареники ленивые со сметаной	150	5,9	10	17,7	290,3	0,8	86
	Кефир	200	5,6	0,9	20,8	118,0	1,4	119
	Фрукты	200	5,4	3	26	180	33,4	140
	Кондитерские изделия	40	3	1	20,8	104	0	69
<b>Итого за полдник</b>		590	19,9	14,9	85,3	692,3	35,6	
<b>Итого за десятый день</b>		1820	64,8	56,4	222,5	1868,8	59,9	
<b>Итого за весь период</b>			532,6	585,0	2592,9	17612,5	820,2	
<b>Среднее значение</b>			53,26	58,5	259,29	1761,25	82,02	
<b>Содержание белков , жиров и углеводов в меню в % от калорийности</b>			99	98	99	98	101	

**МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»**

Утверждаю:

заведующий МДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №27 п. Разумное»

Коваль К.В.



Приказ № 04 от 11 января 2021 г.

**Примерное циклическое меню  
на летне-осенний период  
(ясли)**

Разумное 2021



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Фруктовый плов	85	5	2,8	25,1	168,5	0,5	72
	Чай с лимоном	150	0,1	3,1	13,3	53,9	3,1	133
	Батон с маслом	35	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
<b>Итого за завтрак</b>		270	8,9	9,26	44,3	233,2	3,65	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
Компот из свежих	Свекольник на м/б с яйцом	150	5	1,7	28	65	14	44
	Макароны с маслом	110	2,8	3,5	12	115,8	0	75
	Тефтели	60	6,2	4,2	3,5	128,6	0,2	105
	Салат из капусты	40	2	3,1	4	62,6	4,5	10
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из свежих фруктов	150	6,8	6,8	15,9	49,8	2,1	124
<b>Итого за обед</b>		550	25	21,2	75,4	489,8	21,1	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,2	3,5	8,6	130,8	3,5	98
	Картофельное пюре	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Батон	36	1,7	1,6	24,7	75,9	0,1	68
	Кисель	150	0	0	19,6	80	30	118
	Кондитерское изделие	14	2,6	0,3	3,6	98,4	0,8	69
<b>Итого за полдник</b>		566	12,2	11,7	75,5	502,3	36,4	
<b>Итого за первый день</b>		1486	47,1	47,36	215,4	1315,5	65,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	150	6	6	31	214	0,5	61
	Молоко	150	2,7	3,4	8,2	98,2	0,7	127
	Бутерброд	42	1,9	2,2	11,4	26,8	0,15	226
<b>Итого за завтрак</b>		342	10,6	11,6	50,6	339	1,35	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Щи со сметаной	150	2,1	3,7	18,2	99,2	24,7	30
	Каша пшеничная с маслом	85	2,3	3,7	17	125,7	0,1	40
	Гуляш	60	4,6	4,8	1,5	92,6	0,15	16
	Свежий огурец	40	1	3,1	5	54,9	6,6	45
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	5	67
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		525	13,2	17,2	74,7	503,2	36,95	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка творожная рисовая	120	6,2	3,6	25,6	240,6	0,6	265
	Кефир	150	4,6	0,6	18,4	73,8	0,9	119
	Кондитерские изделия	14	2,6	0,3	3,6	98,4	0,8	69
	Фрукты	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
<b>Итого за полдник</b>		384	16,1	6,0	60,6	502,8	19,0	
<b>Итого за второй день</b>		1351	43,8	37,8	198,9	1435,0	74,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	150	3	1,2	25	113	0,5	66
	Какао с молоком	150	3,8	2,1	17,4	112,4	0,8	117
	Гренки с сыром	44	3,7	8,2	7,4	115,4	0,15	54
<b>Итого за завтрак</b>		344	10,5	11,5	49,8	340,8	1,45	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на м/б	150	3	5	19	86	4	35
	Капуста тушеная с мясом	220	10	9,5	13,6	264	2,4	118
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	15	72,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		560	16,2	9,9	65,6	480,8	7,1	
<b>Полдник</b>								
	Биточки рыбные	60	6,9	2,4	3,6	125,8	0,25	89
	Икра свекольная	110	1,2	2,5	8,3	110,8	1,7	59
	Чай с лимоном	150	0,1	2,7	8,6	32,8	2,4	133
	Фрукты	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
	Батон	28	2,7	0,8	9,8	63,6	0,1	68
<b>Итого за полдник</b>		448	13,6	9,9	43,3	423	21,15	
<b>Итого за третий день</b>		1452	43	34,3	171,7	1334,6	46,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка вермиш. с творогом	120	3,2	3,1	29,8	210,3	0,2	79
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Батон с маслом	37	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
<b>Итого за завтрак</b>		<b>307</b>	<b>10,8</b>	<b>9,96</b>	<b>49,2</b>	<b>329,4</b>	<b>5,65</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>16,7</b>	
<b>Обед</b>								
	Бульон куриный	150	2,1	2,3	11,4	12,3	18,7	108
	Гренки	24	3	1,1	15,6	83,8	0,1	47
	Котлета из говядины	60	4,6	4,8	1,5	92,6	0,15	98
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Каша гречневая с маслом	85	2,8	3,4	9	87,5	0	65
	Салат из капусты	40	2	3,1	4	62,6	4,5	10
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		<b>579</b>	<b>18,1</b>	<b>17,5</b>	<b>65,4</b>	<b>521</b>	<b>24,85</b>	
<b>Полдник</b>								
	Омлет с сыром	70	4	8	7	190	0,15	78
	Салат летний	40	0,6	2,7	4,7	42,8	7,41	29
	Батон	36	2,7	0,8	15,8	63,6	0,1	68
	Фрукты	100	2,7	3	13	90	16,7	140
	Йогурт	150	3,4	4,6	9,8	128,4	0,95	145
	Булочка домашняя	14	2,2	4,6	31,2	190,8	0,7	73
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>15,6</b>	<b>23,7</b>	<b>81,5</b>	<b>705,6</b>	<b>26,0</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1396</b>	<b>44,5</b>	<b>51,2</b>	<b>196,1</b>	<b>1556,0</b>	<b>75,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Гурьевская" с изюмом	150	3	2,9	32	85	0,5	69
	Молоко	150	4,2	3,2	6,2	98,3	0,7	127
	Батон с маслом	37	3,8	3,36	5,9	140,3	0,05	276
<b>Итого за завтрак</b>		337	11	9,46	44,1	323,6	1,25	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп овощной на м/б	150	3	3,7	23,4	75	0,7	39
	Бефстроганов	60	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	18
	Пюре картофельное	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Салат из свежих помидоров	40	0,1	0	1	2,5	3,4	32
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		610	16	16,3	80,4	598,7	7,9	
<b>Полдник</b>								
	Суфле из печени	80	17,5	18,1	4,9	254	0,1	15
	Салат овощной	40	1,8	1,58	3,5	37,6	7,4	35
	Батон	22	2,7	0,8	15,8	63,6	0,1	68
	Кефир	150	3,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Кондитерские изделия	14	2,6	0,3	3,6	98,4	0,8	69
<b>Итого за полдник</b>		396	22	20,48	24,2	355,2	7,6	
<b>Итого за пятый день:</b>		1363	51,7	49,24	198	1367,5	34,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Омлет	70	5	1	8	50	0	77
	Икра кабачковая	40	0,8	1,3	2,7	23	3,2	4
	Батон	15	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Батон с маслом	35	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
	Чай с лимоном	150	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
<b>Итого за завтрак</b>		310	12,1	14,6	50,6	410	7,6	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Борщ со сметаной	150	4	3	7	7	12	28
	Каша гречневая с маслом	85	2,8	3,4	9	87,5	0	41
	Печень по-строгоновски	80	12,5	4,7	3,2	118	0,5	21
	Салат из капусты с огурцом	40	1	4,3	2,9	54,5	15,5	71
	Компот из свежих фруктов	150	6,8	6,8	15,9	49,8	2,1	124
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	22	110	0,3	67
<b>Итого за полдник</b>		545	32,4	23,1	100,4	607,2	38,4	
<b>Полдник</b>								
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	5,9	3,5	4,8	65,2	0,5	90
	Картофельное пюре	170	6,9	8,6	51,6	105,8	3,8	56
	Салат летний	40	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	29
	Батон	15	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Кисель	150	0	0	19,6	80	5,3	118
	Кондит. изделие	14	2,6	0,9	17,7	88,4	0,2	69
<b>Итого за полдник</b>		454	18,94	16,92	119,33	490,62	19,53	
<b>Итого за шестой день</b>		1399	64,44	54,82	290,53	1598,02	69,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Пудинг творожный с изюмом	120	4,8	3,6	27,7	140,8	0,8	80
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Бутерброд	42	2,7	4,1	13,1	86,2	0,3	226
<b>Итого за завтрак</b>		<b>312</b>	<b>11,3</b>	<b>11,2</b>	<b>54,3</b>	<b>335,3</b>	<b>6,5</b>	
<b>Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный на м/б	150	4,5	5,5	9	135	13	13
	Плов с мясом	150	5,5	13,3	19,5	150,2	2,7	22
	Салат из капусты	40	2,5	2,4	24,7	35,5	7,4	62
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		<b>380</b>	<b>15,8</b>	<b>21,7</b>	<b>75,2</b>	<b>430,7</b>	<b>23,4</b>	
<b>Полдник</b>								
	Рагу овощное	120	2,8	2,7	7,1	42,7	1,4	57
	Батон	20	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Йогурт	150	3,4	4,6	9,8	128,4	0,95	145
	Фрукты	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
	Ватрушка с творогом	90	4,3	8	11,98	62,4	0,1	136
<b>Итого за полдник</b>		<b>480</b>	<b>15,9</b>	<b>17,7</b>	<b>60,58</b>	<b>417,1</b>	<b>19,35</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1267</b>	<b>44</b>	<b>50,8</b>	<b>210,28</b>	<b>1273,3</b>	<b>53,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	150	6	5	21	103	0,5	61
	Молоко	150	2,7	3,4	8,2	98,2	0,7	127
	Гренки с сыром	44	3,7	8,2	7,4	115,4	0,15	54
<b>Итого за завтрак</b>		<b>344</b>	<b>12,4</b>	<b>16,6</b>	<b>36,6</b>	<b>316,6</b>	<b>1,35</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый	150	3	4	25	115,6	2	34
	Голубцы ленивые	150	11,2	11,2	13,8	220,6	1,8	92
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	0,3	57
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>17,4</b>	<b>17,1</b>	<b>71,8</b>	<b>467</b>	<b>4,5</b>	
<b>Полдник</b>								
	Тефтели рыбные	60	4,9	9,3	15,8	109	0,5	30
	Салат овощной	40	1,8	1,58	3,5	37,6	7,4	35
	Батон	22	2,7	0,8	15,8	63,6	0,1	68
	Чай с лимоном	150	0,1	3,1	13,3	53,9	3,1	133
	Кондитерские изделия	14	2,6	0,9	17,7	88,4	0,2	69
<b>Итого за полдник</b>		<b>386</b>	<b>12,1</b>	<b>15,68</b>	<b>66,1</b>	<b>352,5</b>	<b>11,3</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1320</b>	<b>42,9</b>	<b>49,58</b>	<b>194,7</b>	<b>1226,3</b>	<b>21,15</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	150	3,9	5,7	25,3	185,7	0	79
	Какао с молоком	150	3,8	2,1	17,4	112,4	0,8	117
	Батон с маслом	35	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
<b>Итого за завтрак</b>			11,5	11,16	48,6	308,9	0,85	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Рассольник сметаной	150	1,9	1,9	9,3	9,0	7,0	32
	Картофельное пюре	170	4,9	6,6	22,6	215,6	2,8	56
	Куры отварные	55	4,3	5,7	8,7	100,7	7,5	108
	Соус томатный	30	0,4	0,9	5,9	21,4	0,7	116
	Салат из капусты с огурцом	40	0,7	1,3	4,7	60,5	11,4	37
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	18	58	5	67
	Компот из с/ф	150	1	0	15	72,8	0,4	122
<b>Итого за обед</b>		640	15	18	84	538	35	
<b>Полдник</b>								
	Вареники ленивые	100	5,9	10	17,7	290,3	0,8	86
	Кефир	150	5,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Фрукты	100	2,7	1,5	13	90	16,7	140
<b>Итого за полдник</b>		350	14,2	12,4	51,5	498,3	18,9	
<b>Итого за девятый день</b>		1425	42	42	205	1435	55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный вермишелевый	150	4,9	6,7	35,3	206,7	0	72
	Напиток кофейный с молоком	150	3,8	3,5	13,5	108,3	5,4	126
	Батон с маслом	35	3,8	3,36	5,9	10,8	0,05	276
<b>Итого за завтрак</b>		335	12,5	13,56	54,7	325,8	5,45	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп крестьянский	150	3	5	10	124	0,5	10
	Рагу овощное с мясом	220	6	7,5	5,5	115,8	10	110
	Хлеб ржаной	40	2,2	1,9	12	68	0,3	67
	Компот из сухофруктов	150	1	0	9	92,8	4	122
<b>Итого за обед</b>		560	1153,8	1138,5	5032,8	400,6	1302,12	
<b>Полдник</b>								
	Салат витаминный	40	2,9	2,2	5,1	58,8	5,2	5
	Омлет с сыром	70	4	3	11	55	0	78
	Чай с лимоном	150	0,1	2,7	8,6	32,8	2,4	133
	Батон	20	3	1	15,8	104	0,2	68
	Пирожок с повидлом	90	5,3	12	31,9	363,8	0,8	139
<b>Итого за полдник</b>		370	15,3	20,9	72,4	614,4	8,6	
<b>Итого за десятый день</b>		1367	1182,6	1173,2	5180,1	1431	1320,17	
<b>Итого за весь период</b>			532,6	585,0	2598,0	17020,8	795,2	
<b>Среднее значение</b>			53,26	58,5	259,8	1702,08	79,52	
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню в % от калорийности</b>			99	98	100	95	98	

**МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 27 п. Разумное»**

Утверждаю:  
заведующий МДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида №27 п. Разумное»  
Коваль К.В.



Приказ № 02 от 11 января 2021 г.

**Примерное циклическое меню  
на летне-осенний период  
(сад)**

Разумное 2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Фруктовый плов	100	5,5	2,8	31,1	118,5	0,7	72
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Батон с маслом	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>14,2</b>	<b>52,3</b>	<b>361,9</b>	<b>4,9</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Свекольник со сметаной на м/б с яйцом	250	3	3,7	23	107	12	44
	Макароны с маслом	120	2,3	3,7	17	130,7	0	75
	Тефтели	80	9,2	6,9	6,5	155,6	0,2	105
	Салат из капусты	60	1	3,1	5	54,9	6,6	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>26,6</b>	<b>25,7</b>	<b>91,4</b>	<b>627,6</b>	<b>22,3</b>	
<b>Полдник</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,2	4,5	6,6	150,1	6,5	88
	Картофельное пюре	180	6,9	8,6	51,6	348,9	3,8	56
	Батон	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	Кондитерское изделие	34	3,0	1,0	20,8	104,0	0,0	75
<b>Итого за полдник</b>		<b>570</b>	<b>12,2</b>	<b>14</b>	<b>96,5</b>	<b>672,6</b>	<b>40,5</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>48,9</b>	<b>54,1</b>	<b>260,4</b>	<b>1752,3</b>	<b>71,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая молочная	200	7	10	25	222	1	61
	Молоко	200	3,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Бутерброд	60	2,7	4,1	13,1	86,2	0,3	226
<b>Итого за завтрак</b>		60	13,3	20,5	46,3	420,2	2,5	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Щи со сметаной	250	2,1	5,7	18,2	99,2	24,7	30
	Каша пшеничная с маслом	100	2,3	3,7	7	105,7	0	77
	Гуляш	90	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	16
	Свежий огурец	60	1	3,1	5	54,9	6,6	45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	2	0	17	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		750	15,5	18,5	71,6	580	32,7	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка творожная рисовая	150	6,2	4,6	37,7	290,3	0,8	265
	Кефир	200	5,6	0,9	20,8	118,0	1,4	119
	Кондитерские изделия	34	2,6	0,9	8,2	118	1,4	69
	Фрукты	120	2,7	3	13	90	16,7	140
<b>Итого за полдник</b>		504	17,1	9,4	79,7	616,3	20,3	
<b>Итого за второй день</b>			48,6	51,4	210,6	1706,5	72,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	200	3	2	29	123	1	66
	Какао с молоком	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Гренки с сыром	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	54
<b>Итого за завтрак</b>		460	13,9	17,5	64,5	438,5	2,4	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
<b>Итого за завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на м/б	250	3	5	20	107	5	35
	Капуста тушеная с мясом	250	10,2	16,2	12,9	319	3,9	118
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		750	17,5	9,9	81,9	643,4	10	
<b>Полдник</b>								
	Биточки рыбные	80	7,9	2,5	4,8	109,3	0,5	89
	Икра свекольная	150	1,4	4,5	12,3	150,8	1,9	59
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Фрукты	120	2,7	3	13	90	16,7	140
	Батон	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
<b>Итого за полдник</b>			14,9	15	62,1	496,3	23,4	
<b>Итого за третий день</b>			49	45,4	221,5	1668,2	52,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка вермишелевая с творогом	150	4,5	4,1	34,9	172,3	0,4	79
	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	4	21,5	95,3	7,4	126
	Батон с маслом	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		410	10,5	15,4	64,3	458,4	7,9	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Бульон куриный	250	2,1	1,7	9,2	9,2	24,7	108
	Гренки	40	3	1	20,8	104	0,2	47
	Котлета из говядины	80	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	98
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Каша гречневая с маслом	100	1,3	3,7	17	125,7	0	65
	Салат из капусты	60	1	4,3	2,9	54,5	15,5	10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>			16,9	17,6	104,2	635	42,5	
<b>Полдник</b>								
	Омлет с сыром	80	13	9	21	0	0,3	78
	Салат летний	60	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	29
	Батон	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Йогурт	200	3,4	6,4	13,9	138,4	1,4	140
	Фрукты	100	2,7	0,9	17,7	88,4	0,2	145
	Булочка домашняя	100	2,2	4,6	31,2	90,8	0,8	73
<b>Итого за полдник</b>		580	24,8	24,8	109,4	468,8	12,4	
<b>Итого за четвертый день</b>			52,2	57,8	277,9	1562,2	97,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Гурьевская" с изюмом	200	4	5	46	123	1	69
	Молоко	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Батон с маслом	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>			13	15,7	62,1	425,8	2,3	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
<b>Итого за завтрак</b>			2,7	3	13	90	16,7	
<b>Обед</b>								
	Суп овощной на м/б	250	4	9	26	134	1	39
	Картофельное пюре	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	36
	Бефстроганов	80	13,4	12,6	3,4	180,7	0,4	18
	Салат из свежих помидор	60	0,1	0	1	2,5	3,4	32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		820	24,7	25,7	93	630,2	9,7	
<b>Полдник</b>								
	Суфле из печени	100	18,7	19,2	5,7	269	0,1	15
	Салат овощной	60	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	35
	Батон	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Кефир	200	5,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Кондитерские изделия	34	2,6	0,9	17,7	88,4	0,2	69
<b>Итого за полдник</b>			27,84	24,02	52,13	538,22	11,23	
<b>Итого за пятый день:</b>			68,24	68,42	251,1	1684,22	42,23	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Омлет	80	6	3	23	100	0	77
	Икра кабачковая	60	1,1	2,3	4,6	90	4,2	4
	Батон	20	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Батон с маслом	50	3,4	5,3	7,9	90,8	0,1	276
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13,4</b>	<b>15,6</b>	<b>67,5</b>	<b>427</b>	<b>8,6</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Борщ со сметаной	250	4	3	7	7	12	28
	Каша гречневая с маслом	100	5,3	9,7	17	185,7	2,7	41
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,8	3,6	122	0,5	21
	Салат из капусты с огурцом	60	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	71
	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
<b>Итого за полдник</b>		<b>760</b>	<b>37,64</b>	<b>30,22</b>	<b>114,8</b>	<b>732,12</b>	<b>36,23</b>	
<b>Полдник</b>								
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	7,9	2,5	4,8	109,3	0,5	90
	Картофельное пюре	180	2,9	3,6	0,0	148,7	3,8	56
	Салат летний	60	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	29
	Батон	20	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	Кондитерские изделия	34	2,6	0,9	17,7	88,4	0,2	69
<b>Итого за полдник</b>			<b>20,94</b>	<b>15,92</b>	<b>119,3</b>	<b>458,92</b>	<b>20</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>72,98</b>	<b>61,94</b>	<b>321,9</b>	<b>1708,24</b>	<b>68,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Пудинг творожный с изюмом	150	5,2	5,6	47,7	190,3	0,8	80
	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	3	21,5	145,3	7,4	126
	Бутерброд	60	5,7	7,1	13,1	186,2	0,3	226
<b>Итого за завтрак</b>		410	13,5	15,7	82,3	521,8	8,5	
<b>Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный на м/б	250	3	4	19	107	15	13
	Шлов с мясом	170	5,5	13,3	19,5	300,2	2,7	109
	Салат из капусты	60	0,7	3,3	4,7	60,5	11,4	37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		730	15,5	21,5	132,6	865,5	38,2	
<b>Полдник</b>								
	Рагу овощное	150	3,8	5,7	9,1	92,7	2,4	57
	Батон	40	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Йогурт	200	5,4	6,4	13,9	138,4	1,4	145
	Ватрушка с творогом	100	5,3	12	31,9	263,88	0,1	140
	Фрукты	100	2,7	0,9	17,7	88,4	0,2	136
<b>Итого за полдник</b>		590	17,2	25,033	73,63	588,546667	4,1	
<b>Итого за седьмой день</b>			47,2	62,433	308,7	2066,04667	54,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша геркулесовая молочная	200	7	10	25	222	1	61
	Молоко	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Гренки с сыром	60	5,7	7,1	13,1	186,2	0,3	54
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>18,3</b>	<b>20,5</b>	<b>46,3</b>	<b>520,2</b>	<b>2,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп вермишелевый	250	4	5	38	107	3	34
	Голубцы ленивые	220	13,2	13,2	16,8	239,8	2,8	92
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	57
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,5</b>	<b>18,7</b>	<b>103,8</b>	<b>564,2</b>	<b>6,9</b>	
<b>Полдник</b>								
	Тефтели рыбные	80	4,9	15,5	35,8	109	0,5	30
	Салат овощной	60	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	35
	Батон	20	3	1	20,8	104	0,2	68
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Фрукты	100	2,7	3	13	90	16,7	140
	Кондитерские изделия	34	2,6	0,9	8,2	118	1,4	69
<b>Итого за полдник</b>		<b>414</b>	<b>14,24</b>	<b>27,52</b>	<b>98,03</b>	<b>531,22</b>	<b>32,43</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>55,04</b>	<b>66,92</b>	<b>268,3</b>	<b>1705,82</b>	<b>45,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200	4,9	6,7	35,3	206,7	0	79
	Какао с молоком	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Батон с маслом	60	3,4	5,3	7,9	90,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>			13,5	15,4	65,6	426,8	1,2	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за 2 завтрак</b>		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
<b>Обед</b>								
	Рассольник сметаной	250	2	2	15	15	9	32
	Картофельное пюре	180	2,9	4,6	9,6	148,7	3,8	56
	Куры отварные	60	4,3	8,7	21,7	200,7	9,9	108
	Соус томатный	30	0,4	0,9	5,9	21,4	0,7	116
	Салат из капусты с огурцом	60	0,7	1,3	4,7	60,5	11,4	37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	2,7	3	13	90	16,7	122
<b>Итого за обед</b>			16	21	92	646	52	
<b>Полдник</b>								
	Вареники ленивые со сметаной	150	5,9	10	17,7	290,3	0,8	86
	Кефир	200	5,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Фрукты	100	2,7	3	13	90	16,7	140
<b>Итого за полдник</b>		450	14,2	13,9	51,5	498,3	18,9	
<b>Итого за девятый день</b>			45	51	229	1662	73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный вермишелевый	200	6	8	36	210	0	72
	Напиток кофейный с молоком	200	2,6	3	21,5	145,3	7,4	126
	Батон с маслом	60	3,4	5,3	7,9	90,8	0,1	276
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>12</b>	<b>16,3</b>	<b>65,4</b>	<b>446,1</b>	<b>7,5</b>	
<b>2 Завтрак</b>								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>90,2</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп крестьянский	250	5	8	17	207	8	37
	Рагу овощное с мясом	250	6,3	8,5	14,1	110,2	14,1	110
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>17,6</b>	<b>17,4</b>	<b>120,5</b>	<b>715</b>	<b>31,2</b>	
<b>Полдник</b>								
	Салат витаминный	60	0,7	4,3	4,7	60,5	11,4	5
	Омлет с сыром	80	7	8	2	110	0	78
	Чай с лимоном	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Батон	20	3	1	15,8	104	0,2	68
	Пирожок с повидлом	100	5,3	12	31,9	363,8	0,8	139
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>16,2</b>	<b>29,4</b>	<b>67,7</b>	<b>690,9</b>	<b>16,5</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>30,6</b>	<b>33,9</b>	<b>206,1</b>	<b>1251,3</b>	<b>42,7</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>538,7</b>	<b>595,3</b>	<b>1704,9</b>	<b>17020,8</b>	<b>795,2</b>	
<b>Среднее значение</b>			<b>53,87</b>	<b>59,53</b>	<b>259,3</b>	<b>1753,5</b>	<b>79,52</b>	
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню в % от калорийности</b>			<b>100</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	