

											Утверждаю
											Руководитель структурного подразделения
											"Детский сад "Яркий"" ГБОУ СОШ с.Красный Яр
											Приказ № _____ от " " _____ 20 ____ г.
											Т.М.Хрипунова
Циклическое меню 1-3 лет											
1 День											
№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая (пшениная)	130	3,5	3,26	23,16	136,06	0,008	0,008		9,64	0,84
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	0,03		9,3	0,62
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Итого завтрак	350	6,01	10,83	47,77	312,06	0,057	0,038	0,03	28,94	1,74
Обед											
33	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,5	28,17	0,006	0,01	2,85	10,54	0,39
76	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	150	1,2	3,08	10,21	73,48	0,057	0,036	3,72	15,06	0,556
53	Капуста тушеная с мясом	160	19,93	6,63	11,4	184,64	0,09	0,17	19,58	73,46	2,38
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	550	26,06	12,215	67,78	486,75	0,268	0,26	26,45	140,84	6,196
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
204	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,6	22,78	113,47	0,06	0,02		5,47	0,89
275	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0,08		17,5	0,9
368	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	0,028	0,019	9,5	15,2	2,09
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Пряник	12	0,84	1,56	8,16	50,16					
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Итого полдник	467	12,55	14,71	59,94	422,01	0,218	0,129	9,53	52,7	4,55
	ИТОГО:	1367	44,62	37,755	175,49	1220,82	0,543	0,427	36,01	222,48	12,486
Исполнители:		Завхоз		Петрова О.Н.							
		Медсестра		Базина Н.В.							

2 День											
№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязка(гречневая)	130	3,84	1,41	20,27	125,55	0,08	0,049		7,54	2,05
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
395	Рофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Итого завтрак	370	13,37	12,27	54,02	396,55	0,19	0,269	1,28	263,14	3,13
Обед											
14	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	0,34	1,84	1,4	23,4	0,016	0,01	6,09	5,23	0,25
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,94	5,12	51,16	0,03	0,026	11,15	25,92	0,48
286	Тефтели мясные,с соусом№356	120	8,8	9,65	11,14	166,82	0,05	0,09	0,85	43,23	38,15
313	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4,61	3,29	28,42	161,87	0,089	0,037		17,59	1,97
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	620	19,29	18,405	89,75	603,71	0,3	0,207	18,39	133,75	43,72
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
237	Запеканка из творога с морковью	65	7,56	6,67	4,2	151,8	0,04	0,13	0,135	92,5	0,45
493	Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,33	49,5	0,15	0,017			
26	Картофель отварной,запеченный с маслом	130	2,29	2,77	14,92	112,49	0,26	7,78	10,51	11,27	1,06
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
368	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,78	43,7	0,03	0,03	4,75	18,05	2,18
	Печенье	12	0,84	1,56	8,16	50,16					
	Итого ужин	517	13,76	12,79	64,88	494,23	0,51	7,967	15,425	136,35	4,36
	ИТОГО	1507	46,42	43,465	208,65	1494,49	1	8,443	35,095	533,24	51,21
Исполнители:		Завхоз	Петрова О.Н.								
		Медсестра	Базина Н.В.								

3 День											
№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая	130	3,34	3,94	19,8	128,02	0,07	0,02		15,46	0,96
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	0,03		9,3	0,62
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,003	0,004	2,83	12,8	0,32
	Итого завтрак	350	5,91	11,51	44,62	305,02	0,122	0,054	2,83	37,56	1,9
Обед											
53	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,89	0,006	0,006	1,66	1,76	0,18
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,31	3,18	9,85	81,34	0,13	0,04	3,51	22,98	1,22
94	Жаркое по домашнему	160	7,64	7,8	13,95	175,37	0,1	0,1	2,9	20,95	1,69
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	550	15,72	13,075	69,25	478,06	0,351	0,19	8,37	87,47	5,96
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
33	Салат степной	30	0,45	3,05	2,34	38,84	0,02	0,018	1,75	7,87	0,24
447	Блинчики с повидлом	60	3,26	1,85	20,24	110,5	0,6	0,55	0,5	41,75	0,55
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
368	Мандарины свежие	95	0,057	0,014	1,6	6,77	0,042	0,02	2,7	2,53	0,01
	Вафля	12	0,6	3,48	7,56	63,3					
	Итого полдник	397	8,587	10,934	55,55	354,99	0,732	0,738	6,15	170,58	1,56
	ИТОГО	1297	30,217	35,519	169,42	1138,07	1,205	0,982	17,35	295,61	9,42
Исполнители:		Завхоз	Петрова О.Н.								
		Медсестра	Базина Н.В.								

4 День											
№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая (рисовая)	130	1,9	2,5	22,87	121,83	0,017	0,008		3,63	0,29
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Итого завтрак	365	4,45	6,45	60,42	317,83	0,067	0,038	0,13	24,53	1,44
Обед											
8	Рыба соленая (порциями)	30	5,1	2,55		43,2	0,01	0,04		24	0,34
24	Суп рыбный	150	18,4	1,98	1,56	150	0,07	13,14	5,45	52,3	0,69
261	Тефтели рыбные тушеные	50	6,34	2,63	5,83	75,6	0,05	0,05	0,16	28,12	0,46
321	Пюре картофельное (гарнир)	110	2,24	3,51	14,95	100,41	0,1	0,08	13,28	27,04	0,73
356	Соус сметанный с луком	22,5	0,36	1,32	1,58	19,7	0,005	0,006	0,28	7,24	0,086
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	572,5	36,94	12,675	67,59	589,37	0,35	13,36	19,47	180,48	5,176
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
237	Запеканка из творога	65	11,38	7,82	4,18	160,24	0,03	0,17	0,15	80,84	0,44
493	Сгущенное молоко	15	1,08	1,28	8,33	49,5	0,15	0,017			
64	Салат из моркови с изюмом	30	0,44	0,03	4,32	19,26	0,018	0,024	1,37	10,23	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,003	0,004	2,83	12,8	0,32
368	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	0,028	0,019	9,5	15,2	2,09
	Пряник	12	0,84	1,56	8,16	50,16					
	Итого полдник	417	15,79	11,29	54	408,54	0,259	0,244	13,85	123,6	3,49
	ИТОГО	1354,5	57,18	30,415	182,01	1315,74	0,676	13,642	33,45	328,61	10,106
Исполнители:		Завхоз	Петрова О.Н.								
		Медсестра	Базина Н.В.								

№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
5 День											
Завтрак											
215	Омлет натуральный с маслом	130	1,46	22,08	2,2	254	0,08	0,48	0,2	92,8	2,36
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого завтрак	370	11,81	33,72	37,41	541	0,2	0,73	1,74	372,2	3,75
Обед											
28	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,89	39,45	0,0057	0,0014	2,59	12,67	0,48
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,35	63,23	0,06	0,037	4,98	14,85	0,18
315	Рис отварной	110	2,67	4,26	26,83	153,41	0,018	0,014		0,99	0,38
282	Котлеты,биточки,шницели рубленые из говядины	50	7,77	5,77	7,84	114,33	0,0049	0,078	0,07	7,84	21,87
354	Соус сметанный	22,5	0,32	1,12	1,32	16,69	0,0047	0,0065	0,0085	6,15	0,047
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,6	0,01	0,04	74,7	15,94	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	572,5	17,51	15,27	90,45	567,93	0,2033	0,2169	82,3485	76,23	25,357
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
77	Рагу из овощей	130	1,99	1,66	10,96	72,88			0,79		
8	Булочка с джемом	70	4,71	7,26	30,17	217	0,05	0,07	0,08	27,19	0,57
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
368	Бананы свежие	95	1,43	0,48	20	90,25	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Печенье	12	0,84	1,56	8,16	50,16					
	Итого полдник	507	10,58	11,18	88,78	516,87	0,118	0,128	10,4	49,32	1,81
	ИТОГО	1449,5	39,9	60,17	216,64	1625,8	0,5213	1,0749	94,4885	497,75	30,917
Исполнители: Завхоз											
Петрова О.Н.											

	ИТОГО	1352	42,028	35,695	235,726	1406,142	0,5469	0,648	26,15	389,69	31,23
	Исполнители:	Завхоз									
		Медсестра									
	7 День										
№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая (пшеница)	130	3,5	3,26	23,16	136,06	0,008	0,008		9,64	0,84
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Итого завтрак	370	10,24	11,73	52,54	356,06	0,078	0,088	0,14	162,04	2,08
Обед											
17	Салат из свежих овощей с яблоками	30	0,26	1,55	1,58	21,39	0,01	0,01	3,75	6,51	0,31
85	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2	7,25	52,19	0,04	0,03	3,43	14,03	0,47
298	Голубцы ленивые	160	12,65	8,1	18,17	196,4	0,07	0,13	17,6	52,85	1,43
355	Соус сметанный с томатом	22,5	0,39	1,12	1,58	18,04	0,006	0,008	0,3	6,58	0,08
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	572,5	19,05	13,455	72,25	488,48	0,241	0,222	25,38	121,75	5,16
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
45	Винегрет овощной	30	0,35	1,85	2,53	34,44	0,016	0,012	3,07	6,96	0,26
27	Ватрушка с творогом	70	3,09	4,43	10,185	159,4					
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
368	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,78	43,7	0,03	0,03	4,75	18,05	2,18

	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Вафля	12	0,6	3,48	7,56	63,3					
	Итого полдник	407	6,03	10,27	49,545	387,42	0,076	0,052	7,85	39,54	3,11
	ИТОГО	1349,5	35,32	35,455	174,335	1231,96	0,395	0,362	33,37	323,33	10,35

Исполнители: Завхоз Петрова О.Н.
Медсестра Базина Н.В.

8 День

№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая ячневая	130	2,03	2,5	16,16	95,25	0,03	0,02		17,44	0,38
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	0,03		9,3	0,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого завтрак	350	8,15	13,24	46,6	338,25	0,129	0,22	1,43	163,74	1,43
Обед											
11	Салат из репчатого лука	30	0,48	2,23	2,8	33,16	0,02	0,007	3,42	10,66	0,27
77	Суп картофельный	150	1,39	1,68	9,95	60,56	0,08	0,05	7,17	15,46	0,69
304	Плов из птицы	160	14,3	13,24	23,99	272,57	0,17	0,07	0,37	28,69	1,3
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	550	20,67	17,835	80,41	566,75	0,385	0,171	11,26	96,59	5,13
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
42	Салат из моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,32	19,26	0,018	0,024	1,37	10,23	0,25

206	Макаронны отварные с сыром	130	6,94	7,49	16,99	163,11	0,03	0,05	0,1	78,26	0,85
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,003	0,004	2,83	12,8	0,32
371	Мандарины свежие	95	0,057	0,014	1,6	6,77	0,042	0,02	2,7	2,53	0,01
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Пряник	12	0,84	1,56	8,16	50,16					
	Итого полдник	467	9,95	9,31	50,77	326,88	0,12	0,11	7,00	108,35	1,82
	ИТОГО	1367	38,8	40,4	177,8	1231,9	0,6	0,5	19,7	368,7	8,4

Исполнители: Завхоз

Петрова О.Н.

Медсестра

Базина Н.В.

9 День

№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,76	3,4	12,34	95,15	0,056	0,13	0,6	105,91	0,33
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
	Итого завтрак	370	13,29	14,26	46,09	366,15	0,166	0,35	1,88	361,51	1,41
Обед											
20	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	0,006	0,01	9,73	11,21	0,15
87	Суп с рыбными консервами	150	5,14	5,02	8,56	99,95	0,06	0,083	5,44	27,06	0,75
247	Рыба , тушенная с овощами	50	4,95	2,84	1,37	50,6	0,035	0,035	1,12	15,24	0,35
18	Пюре из гороха	110	12,6	0,35	27,84	169,72					
398	Фруктово-ягодные прохладительные напитки	150	0,42	0,21	15,5	65,58	0,008	0,04	74,7	15,94	0,47
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39

10 День											
№	Прием пищи,наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. Цен.	Витамины, мг			Мин. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
30	Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	4,08	6,6	17,06	144,8	0,04	0,012	0,58	119,31	0,35
5	Закрытый бутерброд с повидлом	60	2,45	3,93	21,06	129	0,05	0,03	0,05	9,5	0,74
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
	Итого завтрак	370	6,59	10,55	48,11	313,8	0,09	0,042	0,66	138,81	1,37
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,84	1,12	22,26	0,012	0,0108	5,03	5,6	0,22
63	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,11	3,04	8,69	70,73	0,05	0,03	3,76	30,05	1,01
313	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,28	4,45	28,26	178,03	0,15	0,082		10,84	3,32
277	Гуляш из отварной говядины	50	6,34	5,1	1,62	77,83	0,01	0,04	0,025	12,03	0,47
376	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,33	0,015	20,95	85,24	0,015	0,004	0,3	23,99	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Хлеб ржаной	40	2,62	0,47	13,22	68,64	0,07	0,03		13,26	1,54
	Итого обед	550	19,52	15,115	83,36	549,31	0,337	0,2068	9,115	100,3	7,89
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	1,57	2,93	28,26	0,024	0,018	4,7	7,9	0,246
99	Расстегай	70	5,3	6	25,3	149,3	0,07	0,06	1,39	21,95	0,51
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,003	0,004	2,83	12,8	0,32
368	Бананы свежие	95	1,43	0,48	20	90,25	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Вафля	12	0,6	3,48	7,56	63,3					
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,2	9,5	46,58	0,03	0,01		4,53	0,39
	Итого полдник	407	9,59	11,75	75,49	418,69	0,165	0,14	18,42	54,78	2,036
	ИТОГО	1327	35,7	37,415	206,96	1281,8	0,592	0,3888	28,195	293,89	11,296
	Исполнители:	Завхоз									
					Петрова О.Н.						
		Медсестра			Базина Н.В.						



