

**РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ**  
**Комитет по образованию г. Улан-Удэ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 113**  
**«КАПИТОШКА» комбинированного вида**  
**670011, г. Улан-Удэ, п. Энергетик, 15, телефон(факс) 42-92-77, ds\_113@govrb.ru**

---

Утверждаю  
Серебрякова Л.А.



**Перспективное 10-дневное меню**

**Сад (10,5 час)**

**2024г**

# Типовое циклическое меню утверждаю заведующий Серебрякова ЛА

| Рацион: Сад 10 часового пребывания  |                                         |                 | День: понедельник       |      |     | Сезон:                               |               |       |     |                              |     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-----|--------------------------------------|---------------|-------|-----|------------------------------|-----|
|                                     |                                         |                 | Неделя: 1               |      |     | Возрастная категория: 3-7            |               |       |     |                              |     |
| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |     | Минеральные<br>вещества (мг) |     |
|                                     |                                         |                 | Б                       | Ж    | У   |                                      | В1            | В2    | С   | Ca                           | Fe  |
| 1                                   | 2                                       | 3               | 4                       | 5    | 6   | 7                                    | 8             | 9     | 10  | 13                           | 16  |
| Завтрак1                            |                                         |                 |                         |      |     |                                      |               |       |     |                              |     |
| 168                                 | Каша Манная молочная с маслом сливочным | 200             | 7                       | 10   | 27  | 234                                  | 0,03          | 0,01  | 2   | 219                          |     |
| 1                                   | Батон с вареньем                        | 70              | 2                       | 6    | 10  | 105                                  | 0,04          | 0,02  |     | 5                            |     |
| 397                                 | чай с молоком                           | 200             | 4                       | 3    | 18  | 119                                  |               |       |     | 148                          | 1   |
|                                     |                                         |                 |                         |      |     |                                      |               |       |     |                              |     |
| Итого за Завтрак1                   |                                         |                 | 13                      | 19   | 55  | 458                                  | 0,07          | 0,03  | 2   | 372                          | 1   |
| Завтрак2                            |                                         |                 |                         |      |     |                                      |               |       |     |                              |     |
| 401                                 | сок фруктовый                           | 120             | 3                       | 0,05 | 4   | 30                                   | 0,04          | 0,17  | 1   | 126                          | 0,1 |
|                                     |                                         |                 |                         |      |     |                                      |               |       |     |                              |     |
| Итого за Завтрак2                   |                                         |                 | 3                       | 0,05 | 4   | 30                                   | 0,04          | 0,17  | 1   | 126                          | 0,1 |
| Обед                                |                                         |                 |                         |      |     |                                      |               |       |     |                              |     |
| 78                                  | Суп свекольник на мясном бульоне        | 200             | 6                       | 7    | 12  | 152                                  | 0,06          | 0,04  | 9   | 34                           | 1   |
| 282                                 | тефтеля мясная                          | 120             | 12                      | 11   | 6   | 266                                  | 0,06          | 0,1   |     | 18                           | 1   |
| 317                                 | соус томатный                           | 20              | 5                       | 5    | 23  | 160                                  | 0,04          | 0,01  |     | 9                            | 1   |
|                                     | Хлеб1сорт                               | 50              | 3                       |      | 18  | 90                                   | 0,1           | 0,5   | 4,4 | 14                           | 1   |
| 376,00                              | кисель                                  | 200             | 1                       |      | 27  | 112                                  |               |       |     | 42                           | 3   |
|                                     | Закуска- зелёный горошек                | 30              | 0                       |      | 2   | 3                                    | 0,01          | 0,006 | 3   | 6                            | 0   |
| Итого за Обед                       |                                         |                 | 28                      | 25   | 93  | 825                                  | 0,29          | 0,67  | 26  | 131                          | 8   |
|                                     |                                         |                 |                         |      |     |                                      |               |       |     |                              |     |
| 231                                 | суп молочный с вермишелью               | 180             | 12                      | 5    | 20  | 250                                  | 0,05          | 0,24  | 1   | 228                          | 1   |
|                                     | фрукт                                   | 100             |                         |      | 29  | 110                                  |               |       | 1   | 5                            |     |
| 394                                 | Чай                                     | 200             | 3                       | 2    | 4   | 50                                   |               |       | 1   | 110                          |     |
|                                     | "круассан детский"                      | 100             | 3                       |      | 18  | 90                                   | 0,1           | 0,5   | 4,4 | 14                           | 1   |
| Итого за Полдник                    |                                         |                 | 18                      | 7    | 71  | 500                                  | 0,15          | 0,74  | 7   | 357                          | 2   |
| Итого за день                       |                                         |                 | 62                      | 51   | 223 | 1813                                 | 0,55          | 1,61  | 36  | 986                          | 11  |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                         |                 | 54                      | 60   | 261 | 1800                                 | 0,90          | 1,00  | 50  | 900                          | 9   |
| Норма (без ужина -25%)              |                                         |                 | 41                      | 45   | 196 | 1350                                 | 0,68          | 0,75  | 38  | 675                          | 7   |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                         |                 | 21                      | 6    | 27  | 463                                  | -0,13         | 0,86  | -2  | 311                          | 4   |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)      |                                         |                 | 51%                     | 13%  | 14% | 34%                                  | -19%          | 115%  | -5% | 46%                          | 57% |

## Типовое циклическое меню

## Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад 10 часового пребывания

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |           |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |            | Минеральные<br>вещества (мг) |               |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------|------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|------------|------------------------------|---------------|
|                                     |                                            |                 | Б                       | Ж         | У          |                                           | В1            | В2          | С          | Ca                           | Fe            |
| 1                                   | 2                                          | 3               | 4                       | 5         | 6          | 7                                         | 8             | 9           | 10         | 13                           | 16            |
| <b>Завтрак1</b>                     |                                            |                 |                         |           |            |                                           |               |             |            |                              |               |
| 168                                 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200             | 6                       | 11        | 35         | 272                                       | 0,03          | 0,01        | 2          | 206                          | 1             |
| 1                                   | Бутерброд с маслом сливочным               | 45              | 2                       | 6         | 10         | 105                                       | 0,04          | 0,02        |            | 5                            |               |
| 392                                 | чай с сахаром                              | 200             | 0,2                     | 2         | 16         | 61                                        |               |             |            | 5                            |               |
| <b>Итого за Завтрак1</b>            |                                            |                 | <b>8</b>                | <b>19</b> | <b>61</b>  | <b>438</b>                                | <b>0,07</b>   | <b>0,03</b> | <b>2</b>   | <b>216</b>                   | <b>1</b>      |
| <b>Завтрак2</b>                     |                                            |                 |                         |           |            |                                           |               |             |            |                              |               |
|                                     | снежок                                     | 120             | 3                       | 3         | 17         | 76                                        | 0,03          | 0,13        | 1          | 121                          |               |
| <b>Итого за Завтрак2</b>            |                                            |                 | <b>3</b>                | <b>3</b>  | <b>17</b>  | <b>76</b>                                 | <b>0,03</b>   | <b>0,13</b> | <b>1</b>   | <b>121</b>                   | Страница 21 0 |
| <b>Обед</b>                         |                                            |                 |                         |           |            |                                           |               |             |            |                              |               |
| 56                                  | суп гороховый на мясном бульоне            | 200             | 5                       | 9         | 6          | 182                                       | 0,04          | 0,04        | 6          | 38                           | 1             |
| 256                                 | котлета рыбная                             | 90              | 11                      | 4         | 12         | 131                                       | 0,1           | 0,1         | 1          | 35                           | 1             |
| 315                                 | пюре картофельное                          | 160             | 3                       | 4         | 21         | 256                                       | 0,01          | 0,01        |            | 13                           | 0,3           |
|                                     | Хлеб 1 сорт                                | 50              | 3                       |           | 18         | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4        | 14                           | 1             |
| 378                                 | компот из сухофруктов                      | 200             | 0,3                     | 1         | 35         | 136                                       |               |             | 59         | 10                           |               |
|                                     | закуска- "кукуруза конс "                  | 30              | 1                       | 0         | 3          | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4        | 14                           | 1             |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                            |                 | <b>26</b>               | <b>18</b> | <b>113</b> | <b>975</b>                                | <b>0,45</b>   | <b>1,65</b> | <b>79</b>  | <b>138</b>                   | <b>5</b>      |
|                                     |                                            |                 |                         |           |            |                                           |               |             |            |                              |               |
| 93                                  | купуста тушёная с мясом                    | 180             | 5,30                    | 3,40      | 19,00      | 160,00                                    | 1,00          | 0,20        | 1,00       | 162,00                       | 0,50          |
|                                     | фрукт                                      | 100             |                         |           | 66         |                                           |               |             |            |                              |               |
| 392                                 | Чай                                        | 200             | 0,2                     |           | 16         | 61                                        |               |             |            | 5                            |               |
|                                     | Хлеб 1 сорт / пряник                       | 60              | 0,3                     | 1         | 35         | 136                                       |               |             | 59         | 10                           |               |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                            |                 | <b>6</b>                | <b>4</b>  | <b>136</b> | <b>357</b>                                | <b>1,00</b>   | <b>0,20</b> | <b>60</b>  | <b>177</b>                   | <b>1</b>      |
| <b>Итого за день</b>                |                                            |                 | <b>43</b>               | <b>44</b> | <b>327</b> | <b>1846</b>                               | <b>1,55</b>   | <b>2,01</b> | <b>142</b> | <b>652</b>                   | <b>7</b>      |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                            |                 | 54                      | 60        | 261        | 1800                                      | 0,90          | 1,00        | 50         | 900                          | 9             |
| Норма (без ужина -25%)              |                                            |                 | 41                      | 45        | 196        | 1350                                      | 0,68          | 0,75        | 38         | 675                          | 7             |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                            |                 | 2                       | -1        | 131        | 496                                       | 0,87          | 1,26        | 104        | -23                          | 0             |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)      |                                            |                 | 5%                      | -2%       | 67%        | 37%                                       | 128%          | 168%        | 274%       | -3%                          | 0%            |

| Типовое цикличное меню              |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |            |                              |            |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|------------|------------------------------|------------|
| Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |            |                              |            |
| Рацион: Сад 10 часового пребывания  |                                             |                 | День: среда             |             |            | Сезон:                                    |               |             |            |                              |            |
|                                     |                                             |                 | Неделя: 1               |             |            | Возрастная категория: 3-7                 |               |             |            |                              |            |
| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |            | Минеральные<br>вещества (мг) |            |
|                                     |                                             |                 | Б                       | Ж           | У          |                                           | В1            | В2          | С          | Са                           | Fe         |
| 1                                   | 2                                           | 3               | 4                       | 5           | 6          | 7                                         | 8             | 9           | 10         | 13                           | 16         |
| <b>Завтрак1</b>                     |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |            |                              |            |
| 168                                 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным    | 200             | 8                       | 10          | 30         | 168                                       | 0,14          | 0,04        | 1          | 78                           |            |
| 1                                   | бутерброд с повидлом                        | 70              | 2                       | 6           | 10         | 105                                       | 0,04          | 0,02        |            | 5                            |            |
| 393                                 | Чай                                         | 200             |                         |             | 16         | 61                                        |               |             | 3          | 5                            |            |
| <b>Итого за Завтрак1</b>            |                                             |                 | <b>18</b>               | <b>32</b>   | <b>76</b>  | <b>446</b>                                | <b>0,18</b>   | <b>0,06</b> | <b>4</b>   | <b>88</b>                    | <b>0</b>   |
| <b>Завтрак2</b>                     |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |            |                              |            |
| 401                                 | молоко                                      | 120             | 3                       | 0,05        | 4          | 30                                        | 0,04          | 0,17        | 1          | 126                          | 0,1        |
| <b>Итого за Завтрак2</b>            |                                             |                 | <b>3</b>                | <b>0,05</b> | <b>4</b>   | <b>30</b>                                 | <b>0,04</b>   | <b>0,17</b> | <b>1</b>   | <b>126</b>                   | <b>0,1</b> |
| <b>Обед</b>                         |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |            |                              |            |
| 85                                  | Суп с клёцками на мясном бульоне            | 200             | 6,00                    | 5,00        | 16,00      | 139,00                                    |               |             | 7,00       | 19,00                        | 1,00       |
| 277,00                              | котлета мясная                              | 80              | 12                      | 11          | 3,5        | 240                                       | 0,13          | 0,03        | 0,9        | 14                           | 1          |
| 314                                 | макароны отварные                           | 100             | 3                       | 1           | 23         | 226                                       | 0,03          | 0,02        |            | 22                           | 1          |
|                                     | Хлеб 1 сорт                                 | 50              | 3                       |             | 18         | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4        | 14                           | 1          |
| 372                                 | Компот из сухофруктов                       | 200             |                         |             | 21         | 86                                        |               |             | 2          | 6                            | 1          |
|                                     | закуска - салат морковный                   | 30              | 3                       | 13          | 8          | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4        | 14                           | 1          |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                             |                 | <b>27</b>               | <b>30</b>   | <b>90</b>  | <b>871</b>                                | <b>0,36</b>   | <b>1,05</b> | <b>19</b>  | <b>89</b>                    | <b>6</b>   |
| <b>Полдник</b>                      |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |            |                              |            |
| 84                                  | суп по польски с гренками на мясном бульоне | 200             | 2,40                    | 0,40        | 12,50      | 360,00                                    | 0,10          | 0,07        | 8,90       | 25,40                        | 1,00       |
|                                     | зефир                                       | 20              | 3                       |             | 18         | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4        | 14                           | 1          |
| 392                                 | Чай                                         | 200             |                         |             | 16         | 61                                        |               |             |            | 5                            |            |
|                                     | фрукт                                       | 100             | 0                       | 1           | 66         |                                           |               |             |            |                              |            |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                             |                 | <b>5</b>                | <b>1</b>    | <b>113</b> | <b>511</b>                                | <b>0,20</b>   | <b>0,57</b> | <b>13</b>  | <b>44</b>                    | <b>2</b>   |
| <b>Итого за день</b>                |                                             |                 | <b>53</b>               | <b>63</b>   | <b>283</b> | <b>1858</b>                               | <b>0,78</b>   | <b>1,85</b> | <b>37</b>  | <b>347</b>                   | <b>8</b>   |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                             |                 | 54                      | 60          | 261        | 1800                                      | 0,90          | 1,00        | 50         | 900                          | 9          |
| Норма (без ужина -25%)              |                                             |                 | 41                      | 45          | 196        | 1350                                      | 0,68          | 0,75        | 38         | 675                          | 7          |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                             |                 | 12                      | 18          | 87         | 508                                       | 0,10          | 1,10        | -1         | -328                         | 1          |
| Отклонение от нормы (+, - в %.)     |                                             |                 | <b>29%</b>              | <b>40%</b>  | <b>44%</b> | <b>38%</b>                                | <b>15%</b>    | <b>147%</b> | <b>-3%</b> | <b>-49%</b>                  | <b>14%</b> |

| Типовое цикличное меню              |                                               |              | Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|-----|
| Рацион: Сад 10 часового пребывания  |                                               |              | День: четверг                       |    |     | Сезон:                         |               |       |      |                           |     |
|                                     |                                               |              | Неделя: 1                           |    |     | Возрастная категория: 3-7      |               |       |      |                           |     |
| № рец.                              | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г)                |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |     |
|                                     |                                               |              | Б                                   | Ж  | У   |                                | В1            | В2    | С    | Ca                        | Fe  |
| 1                                   | 2                                             | 3            | 4                                   | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9     | 10   | 13                        | 16  |
| Завтрак1                            |                                               |              |                                     |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
| 195                                 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200          | 6                                   | 9  | 28  | 220                            | 0,03          | 0,01  | 2    | 185                       | 1   |
| 1                                   | баранка                                       | 50           | 2                                   | 6  | 10  | 105                            | 0,04          | 0,02  |      | 5                         |     |
| 392                                 | чай с сахаром                                 | 200          |                                     |    | 16  | 61                             |               |       |      | 5                         | 1   |
|                                     |                                               |              |                                     |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
| Итого за Завтрак1                   |                                               |              | 8                                   | 15 | 54  | 386                            | 0,07          | 0,03  | 2    | 195                       | 2   |
| Завтрак2                            |                                               |              |                                     |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
|                                     | сок фруктовый                                 | 120          | 3                                   | 3  | 17  | 76                             | 0,03          | 0,13  | 1    | 121                       |     |
|                                     |                                               |              |                                     |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
| Итого за Завтрак2                   |                                               |              | 3                                   | 3  | 17  | 76                             | 0,03          | 0,13  | 1    | 121                       | 0   |
| Обед                                |                                               |              |                                     |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
| 66                                  | рассольник на мясном бульоне                  | 200          | 2                                   | 4  | 5   | 162                            |               |       | 7    | 21                        | 2   |
| 291                                 | картофель по домашнему с мясом                | 180          | 13                                  | 10 | 16  | 453                            | 0,06          | 0,08  | 4    | 21                        | 2   |
|                                     | Хлеб 1 сорт                                   | 50           | 3                                   |    | 18  | 90                             | 0,1           | 0,5   | 4,4  | 14                        | 1   |
| 376,00                              | Компот из сухофруктов                         | 200          | 1                                   |    | 29  | 122                            |               |       | 1    | 40                        | 1   |
|                                     | Закуска- сельдь солёная                       | 30           | 0                                   |    | 1   | 3                              | 0,01          | 0,006 | 3    | 6                         | 0   |
|                                     |                                               |              |                                     |    |     |                                |               |       |      |                           |     |
| Итого за Обед                       |                                               |              | 19                                  | 14 | 69  | 830                            | 0,17          | 0,59  | 19   | 102                       | 6   |
| 231                                 | ватрушка с творогом                           | 100          | 12                                  | 5  | 20  | 160                            | 0,05          | 0,24  | 1    | 228                       | 1   |
| 392                                 | Чай                                           | 200          |                                     |    | 16  | 61                             |               |       |      | 5                         | 1   |
|                                     | каша кукурузная молочная с маслом сливочным   | 120          | 13                                  | 10 | 16  | 290                            | 0,06          | 0,08  | 4    | 21                        | 2   |
|                                     | фрукт                                         | 100          |                                     |    | 16  | 66                             |               |       |      | 5                         | 1   |
| Итого за Полдник                    |                                               |              | 25                                  | 15 | 68  | 577                            | 0,11          | 0,32  | 5    | 259                       | 5   |
| Итого за день                       |                                               |              | 55                                  | 47 | 208 | 1869                           | 0,38          | 1,07  | 27   | 677                       | 13  |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                               |              | 54                                  | 60 | 261 | 1800                           | 0,90          | 1,00  | 50   | 900                       | 9   |
| Норма (без ужина -25%)              |                                               |              | 41                                  | 45 | 196 | 1350                           | 0,68          | 0,75  | 38   | 675                       | 7   |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                               |              | 14                                  | 2  | 12  | 519                            | -0,30         | 0,32  | -11  | 2                         | 6   |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)      |                                               |              | 34%                                 | 4% | 6%  | 38%                            | -44%          | 43%   | -29% | 0%                        | 86% |

| Типовое циклическое меню            |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      | Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|------|--------------------------------------|---------------|---------------------------|-------|------------------------------|------|-------------------------------------|--|
| Рацион: Сад 10 часового пребывания  |                                          |                 |                         | День: пятница |      |                                      |               | Сезон:                    |       |                              |      |                                     |  |
|                                     |                                          |                 |                         | Неделя: 1     |      |                                      |               | Возрастная категория: 3-7 |       |                              |      |                                     |  |
| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |               |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |                           |       | Минеральные<br>вещества (мг) |      |                                     |  |
|                                     |                                          |                 | Б                       | Ж             | У    |                                      | В1            | В2                        | С     | Са                           | Fe   |                                     |  |
| 1                                   | 2                                        | 3               | 4                       | 5             | 6    | 7                                    | 8             | 9                         | 10    | 13                           | 16   |                                     |  |
| Завтрак1                            |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      |                                     |  |
| 168                                 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200             | 8                       | 10            | 30   | 230                                  | 0,14          | 0,04                      | 1     | 78                           |      |                                     |  |
| 1                                   | бутерброд с сыром                        | 50              | 2                       | 6             | 10   | 105                                  | 0,04          | 0,02                      |       | 5                            |      |                                     |  |
| 393                                 | кофейный напиток с молоком               | 200             | 10                      | 4             | 16   | 350                                  |               |                           | 3     | 5                            |      |                                     |  |
| Итого за Завтрак1                   |                                          |                 | 21                      | 23            | 70   | 774                                  | 0,18          | 0,06                      | 4     | 119                          | 0    |                                     |  |
| Завтрак2                            |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      |                                     |  |
| 401                                 | снежок                                   | 120             | 3                       | 0,05          | 4    | 30                                   | 0,04          | 0,17                      | 1     | 126                          | 0,1  |                                     |  |
|                                     |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      |                                     |  |
| Итого за Завтрак2                   |                                          |                 | 3                       | 0,05          | 4    | 30                                   | 0,04          | 0,17                      | 1     | 126                          | 0,1  |                                     |  |
| Обед                                |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      |                                     |  |
| Страница 1                          |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      | Страница 18                         |  |
| 86,00                               | борщ на мясном бульоне                   | 200             | 3                       | 4             | 12   | 250                                  | 0,04          | 0,04                      | 1     | 22                           | 1    |                                     |  |
| 244                                 | гуляш мясной                             | 70              | 0,25                    | 0,04          | 3    | 36                                   | 0,03          | 0,03                      | 1     | 9                            | 0,37 |                                     |  |
| 318                                 | макароны отварные                        | 100             | 4,20                    | 2,50          | 24   | 220                                  | 0,16          | 0,1                       | 22    | 16                           | 1,4  |                                     |  |
|                                     | Хлеб 1 сорт                              | 50              | 3                       |               | 18   | 90                                   | 0,1           | 0,5                       | 4,4   | 14                           | 1    |                                     |  |
| 398                                 | компот из сухофруктов                    | 200             | 3,00                    | 0,50          | 0,20 | 61,00                                | 0,01          | 0,05                      | 18,00 | 16,00                        | 0,47 |                                     |  |
|                                     | Закуска-икра кабачковая                  | 30              | 0,2                     |               | 2    | 5                                    | 0,01          | 0,01                      | 1     | 3                            | 0,16 |                                     |  |
| Итого за Обед                       |                                          |                 | 14                      | 7             | 59   | 662                                  | 0,35          | 0,73                      | 47    | 80                           | 4    |                                     |  |
|                                     |                                          |                 |                         |               |      |                                      |               |                           |       |                              |      |                                     |  |
| 465                                 | омлет                                    | 100             | 8                       | 5             | 14   | 148                                  | 0,06          | 0,07                      | 0,30  | 58,30                        | 0,90 |                                     |  |
| 368                                 | Хлеб 1 сорт / мармелад                   | 60              | 2                       |               | 43   | 91                                   | 0,04          | 0,05                      | 10    | 8                            | 1    |                                     |  |
| 392                                 | чай                                      | 200             |                         |               | 16   | 61                                   |               |                           |       |                              |      |                                     |  |
|                                     | фрукт                                    | 100             | 3                       |               | 18   | 90                                   | 0,1           | 0,5                       | 4,4   | 14                           | 1    |                                     |  |
| Итого за Полдник                    |                                          |                 | 13                      | 5             | 91   | 390                                  | 0,20          | 0,62                      | 15    | 80                           | 3    |                                     |  |
| Итого за день                       |                                          |                 | 51                      | 35            | 224  | 1856                                 | 0,77          | 1,58                      | 67    | 405                          | 7    |                                     |  |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                          |                 | 54                      | 60            | 261  | 1800                                 | 0,90          | 1,00                      | 50    | 900                          | 9    |                                     |  |
| Норма (без ужина -25%)              |                                          |                 | 41                      | 45            | 196  | 1350                                 | 0,68          | 0,75                      | 38    | 675                          | 7    |                                     |  |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                          |                 | 10                      | -10           | 28   | 506                                  | 0,09          | 0,83                      | 29    | -270                         | 0    |                                     |  |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)      |                                          |                 | 24%                     | -22%          | 14%  | 37%                                  | 13%           | 111%                      | 76%   | -40%                         | 0%   |                                     |  |

|                                     |                                               |              |                                     |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|------|-----|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|-----|
|                                     |                                               |              |                                     |      |     |                                | Приложение 7  |      |      |                           |     |
| Типовое цикличное меню              |                                               |              | Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
| Рацион: Сад 10 часового пребывания  |                                               |              | День: понедельник                   |      |     | Сезон:                         |               |      |      |                           |     |
|                                     |                                               |              | Неделя: 2                           |      |     | Возрастная категория: 3-7      |               |      |      |                           |     |
| № рец.                              | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г)                |      |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |
|                                     |                                               |              | Б                                   | Ж    | У   |                                | В1            | В2   | С    | Са                        | Fe  |
| 1                                   | 2                                             | 3            | 4                                   | 5    | 6   | 7                              | 8             | 9    | 10   | 13                        | 16  |
| Завтрак1                            |                                               |              |                                     |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
| 168                                 | Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200          | 8                                   | 10   | 30  | 168                            | 0,14          | 0,04 | 1    | 78                        |     |
| 1                                   | Батон                                         | 40           | 2                                   | 6    | 10  | 105                            | 0,04          | 0,02 |      | 5                         |     |
| 397                                 | чай                                           | 200          | 4                                   | 3    | 18  | 119                            |               |      |      | 148                       | 1   |
|                                     | зефир                                         | 20           | 0                                   | 0    | 24  | 92                             |               |      |      |                           |     |
| Итого за Завтрак1                   |                                               |              | 14                                  | 19   | 82  | 484                            | 0,18          | 0,06 | 1    | 231                       | 1   |
| Завтрак2                            |                                               |              |                                     |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
| 401                                 | сок фруктовый                                 | 120          | 3                                   | 0,05 | 4   | 30                             | 0,04          | 0,17 | 1    | 126                       | 0,1 |
|                                     |                                               |              |                                     |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
| Итого за Завтрак2                   |                                               |              | 3                                   | 0,05 | 4   | 30                             | 0,04          | 0,17 | 1    | 126                       | 0,1 |
| Обед                                |                                               |              |                                     |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
| 78                                  | Суп картофельный на мясном бульоне            | 200          | 2                                   | 5    | 14  | 106                            | 0,07          | 0,04 | 6    | 27                        | 1   |
| 282,00                              | гуляш мясной                                  | 80           | 12                                  | 11   | 6   | 166                            | 0,06          | 0,1  |      | 18                        | 1   |
| 348                                 | гречка отварная                               | 100          | 1                                   | 2    | 5   | 42                             | 0,02          | 0,01 | 10   | 8                         | 0,8 |
|                                     | Хлеб 1 сорт 50г                               | 50           | 3                                   |      | 18  | 90                             | 0,1           | 0,5  | 4,4  | 14                        | 1   |
| 376,00                              | кисель ягодный                                | 200          | 0                                   | 0,0  | 38  | 156                            |               |      |      | 42                        | 3   |
|                                     | закуска - кукуруза конс                       | 30           | 1                                   | 0    | 7   | 36                             | 0,04          | 0,02 |      | 5                         |     |
| Итого за Обед                       |                                               |              | 19                                  | 18   | 88  | 596                            | 0,29          | 0,67 | 20   | 114                       | 7   |
|                                     |                                               |              |                                     |      |     |                                |               |      |      |                           |     |
|                                     | фрукт                                         | 100          | 1                                   | 0    | 29  | 107                            |               |      |      |                           |     |
| 470                                 | суп молочный с вермишелью                     | 180          | 0                                   | 4    | 16  | 116                            |               |      |      | 11                        |     |
| 400                                 | чай                                           | 200          | 1                                   | 2    | 16  | 112                            |               |      | 1    | 11                        |     |
|                                     | булочка дорожная                              | 100          | 4                                   | 14   | 59  | 376                            | 0,1           | 0,5  | 4,4  | 14                        | 1   |
| Итого за Полдник                    |                                               |              | 6                                   | 20   | 120 | 711                            | 0,10          | 0,50 | 5    | 36                        | 1   |
| Итого за день                       |                                               |              | 42                                  | 57   | 294 | 1821                           | 0,61          | 1,40 | 27   | 507                       | 9   |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                               |              | 54                                  | 60   | 261 | 1800                           | 0,90          | 1,00 | 50   | 900                       | 9   |
| Норма (без ужина -25%)              |                                               |              | 41                                  | 45   | 196 | 1350                           | 0,68          | 0,75 | 38   | 675                       | 7   |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                               |              | 1                                   | 12   | 98  | 471                            | -0,07         | 0,65 | -11  | -168                      | 2   |
| Отклонение от нормы (+, - в %.)     |                                               |              | 2%                                  | 27%  | 50% | 35%                            | -10%          | 87%  | -29% | -25%                      | 29% |

| A                                   | B                                           | C               | D                       | E      | F   | G                                         | H             | I    | J    | K                            | N   | Q |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------|-----|-------------------------------------------|---------------|------|------|------------------------------|-----|---|
| Рацион Сад 10 часового пребывания   |                                             |                 | День: вторник           |        |     |                                           | Сезон:        |      |      |                              |     |   |
|                                     |                                             |                 | Неделя: 2               |        |     | Возрастная категория: 3-7                 |               |      |      |                              |     |   |
| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |        |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные<br>вещества (мг) |     |   |
|                                     |                                             |                 | Б                       | Ж      | У   |                                           | В1            | В2   | С    | Ca                           | Fe  |   |
| 1                                   | 2                                           | 3               | 4                       | 5      | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 13                           | 16  |   |
| Завтрак1                            |                                             |                 |                         |        |     |                                           |               |      |      |                              |     |   |
| 168                                 | Каша рисовая молочная с<br>маслом сливочным | 200             | 6                       | 6      | 31  | 196                                       |               |      |      |                              |     |   |
| 392                                 | чай с молоком                               | 200             | 12.0                    | 05.янв | 142 | 61                                        |               |      |      | 5                            |     |   |
|                                     | бутерброд с вареньем                        | 60              | 2                       | 1      | 1   | 105                                       | 0,04          | 0,02 |      | 5                            |     |   |
| Итого за Завтрак1                   |                                             |                 | 10                      | 18     | 184 | 467                                       | 0,08          | 0,04 | 0    | 15                           | 0   |   |
| Завтрак2                            |                                             |                 |                         |        |     |                                           |               |      |      |                              |     |   |
|                                     | снежок                                      | 100             | 3                       | 3      | 17  | 76                                        | 0,03          | 0,13 | 1    | 121                          |     |   |
|                                     |                                             |                 |                         |        |     |                                           |               |      |      |                              |     |   |
| Итого за Завтрак2                   |                                             |                 | 3                       | 3      | 17  | 76                                        | 0,03          | 0,13 | 1    | 121                          | 0   |   |
| Обед                                |                                             |                 |                         |        |     |                                           |               |      |      |                              |     |   |
| 62                                  | щи со свежей капустой на<br>мясном бульоне  | 200             | 1                       | 4      | 8   | 128                                       | 0,04          | 0,04 | 6    | 13                           | 1   |   |
| 256                                 | рыба припущенная под овощами                | 120             | 11                      | 4      | 12  | 131                                       | 0,1           | 0,1  | 1    | 35                           | 1   |   |
| 315                                 | перловка отварная                           | 110             | 3                       | 4      | 21  | 156                                       | 0,01          | 0,01 |      | 13                           | 0,3 |   |
|                                     | Хлеб1 сорт 50г                              | 50              | 3                       |        | 18  | 90                                        | 0,1           | 0,5  | 4,4  | 14                           | 1   |   |
| 378                                 | компот из сухофруктов                       | 200             | 0,3                     | 1      | 35  | 136                                       |               |      | 59   | 10                           |     |   |
|                                     | закуска - зелёный горошек                   | 30              | 3                       | 4      | 21  | 156                                       | 0,01          | 0,01 |      | 13                           | 0,3 |   |
|                                     |                                             |                 |                         |        |     |                                           |               |      |      |                              |     |   |
| Итого за Обед                       |                                             |                 | 21                      | 17     | 115 | 797                                       | 0,26          | 0,66 | 70   | 98                           | 4   |   |
|                                     |                                             |                 |                         |        |     |                                           |               |      |      |                              |     |   |
| 231                                 | Каша манная молочная с<br>маслом сливочным  | 120             | 23                      | 15     | 19  | 150                                       | 0,07          | 0,33 | 1    | 198                          | 1   |   |
| 392                                 | Чай                                         | 200             |                         |        | 16  | 61                                        |               |      |      | 5                            |     |   |
|                                     | фрукт                                       | 100             | 3                       |        | 18  | 90                                        | 0,1           | 0,5  | 4,4  | 14                           | 1   |   |
|                                     | пирожок с сердцем                           | 100             | 4                       | 6      | 10  | 200                                       | 0,1           | 0,5  | 4,4  | 14                           | 1   |   |
| Итого за Полдник                    |                                             |                 | 30                      | 21     | 63  | 501                                       | 0,27          | 1,33 | 10   | 231                          | 3   |   |
| Итого за день                       |                                             |                 | 64                      | 59     | 379 | 1841                                      | 0,64          | 2,16 | 81   | 465                          | 7   |   |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)           |                                             |                 | 54                      | 60     | 261 | 1800                                      | 0,90          | 1,00 | 50   | 900                          | 9   |   |
| Норма (без ужина -25%)              |                                             |                 | 41                      | 45     | 196 | 1350                                      | 0,68          | 0,75 | 38   | 675                          | 7   |   |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.) |                                             |                 | 23                      | 14     | 183 | 491                                       | -0,04         | 1,41 | 43   | -210                         | 0   |   |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)      |                                             |                 | 56%                     | 31%    | 93% | 36%                                       | -6%           | 188% | 113% | -31%                         | 0%  |   |

| Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |                                       |                 |                         |             |            |                                      |               |             |             |                              |            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|------------|
| Рацион: Сад 10 часового пребывания                         |                                       |                 | День: среда             |             |            | Сезон:                               |               |             |             |                              |            |
|                                                            |                                       |                 | Неделя: 2               |             |            | Возрастная категория: 3-7            |               |             |             |                              |            |
| №<br>реп.                                                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             | Минеральные<br>вещества (мг) |            |
|                                                            |                                       |                 | Б                       | Ж           | У          |                                      | В1            | В2          | С           | Са                           | Fe         |
| 1                                                          | 2                                     | 3               | 4                       | 5           | 6          | 7                                    | 8             | 9           | 10          | 13                           | 16         |
| <b>Завтрак1</b>                                            |                                       |                 |                         |             |            |                                      |               |             |             |                              |            |
| 179                                                        | омлет                                 | 100             | 5,50                    | 5,92        | 29,60      | 194,00                               | 0,07          | 0,14        | 1,99        | 142,00                       | 1,05       |
| 1                                                          | бутерброд с маслом сливочным          | 45              | 2                       | 6           | 10         | 105                                  | 0,04          | 0,02        |             | 5                            |            |
| 393                                                        | чай с сахаром                         | 200             |                         |             | 16         | 61                                   |               |             | 3           | 5                            |            |
| <b>Итого за Завтрак1</b>                                   |                                       |                 | <b>9</b>                | <b>18</b>   | <b>67</b>  | <b>447</b>                           | <b>0,11</b>   | <b>0,16</b> | <b>5</b>    | <b>152</b>                   | <b>1</b>   |
| <b>Завтрак2</b>                                            |                                       |                 |                         |             |            |                                      |               |             |             |                              |            |
| 401                                                        | молоко                                | 120             | 3                       | 0,05        | 4          | 30                                   | 0,04          | 0,17        | 1           | 126                          | 0,1        |
|                                                            |                                       |                 |                         |             |            |                                      |               |             |             |                              |            |
| <b>Итого за Завтрак2</b>                                   |                                       |                 | <b>3</b>                | <b>0,05</b> | <b>4</b>   | <b>30</b>                            | <b>0,04</b>   | <b>0,17</b> | <b>1</b>    | <b>126</b>                   | <b>0,1</b> |
| <b>Обед</b>                                                |                                       |                 |                         |             |            |                                      |               |             |             |                              |            |
| 81                                                         | суп" крестьянский " на мясном бульоне | 200             | 3                       | 2           | 12         | 80                                   | 0,14          | 0,06        | 5           | 30                           | 1          |
| 277                                                        | котлета мясная                        | 80              | 12                      | 11          | 3,5        | 140                                  | 0,13          | 0,03        | 0,9         | 14                           | 1          |
| 314                                                        | макароны отварные                     | 100             | 16                      | 6           | 113        | 301                                  | 0,03          | 0,02        |             | 22                           | 1          |
| 331                                                        | Закуска-салат свекольный              | 30              | 0                       |             | 2          | 10                                   | 0,02          | 0,02        | 1,5         | 15                           | 1          |
| 348,00                                                     | Хлеб 1 сорт 50г                       | 50              | 3                       |             | 18         | 90                                   | 0,1           | 0,5         | 4,4         | 14                           | 1          |
| 376,00                                                     | Компот из сухофруктов                 | 200             | 1                       |             | 29         | 122                                  |               |             | 1           | 40                           | 1          |
| <b>Итого за Обед</b>                                       |                                       |                 | <b>35</b>               | <b>19</b>   | <b>178</b> | <b>743</b>                           | <b>0,42</b>   | <b>0,63</b> | <b>13</b>   | <b>135</b>                   | <b>6</b>   |
|                                                            | фрукт                                 | 100             | 8                       | 5           | 5          | 90                                   | 0,03          | 0,11        | 0,1         | 42                           | 0          |
| 368                                                        | пюре картофельное с колбасой отварной | 210             | 11                      | 5           | 72         | 375                                  | 0,04          | 0,05        | 10          | 8                            | 1          |
| 392                                                        | Чай                                   | 200             |                         |             | 16         | 61                                   |               |             |             | 5                            |            |
| 348,00                                                     | Хлеб 1 сорт/ мармелад                 | 60              | 3                       |             | 18         | 90                                   | 0,1           | 0,5         | 4,4         | 14                           | 1          |
| <b>Итого за Полдник</b>                                    |                                       |                 | <b>22</b>               | <b>10</b>   | <b>111</b> | <b>616</b>                           | <b>0,17</b>   | <b>0,66</b> | <b>15</b>   | <b>69</b>                    | <b>2</b>   |
| <b>Итого за день</b>                                       |                                       |                 | <b>69</b>               | <b>47</b>   | <b>360</b> | <b>1836</b>                          | <b>0,74</b>   | <b>1,62</b> | <b>34</b>   | <b>482</b>                   | <b>9</b>   |
| Норма (суг. Сан-Пин 2013)                                  |                                       |                 | 54                      | 60          | 261        | 1800                                 | 0,90          | 1,00        | 50          | 900                          | 9          |
| Норма (без ужина -25%)                                     |                                       |                 | 41                      | 45          | 196        | 1350                                 | 0,68          | 0,75        | 38          | 675                          | 7          |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.)                        |                                       |                 | 28                      | 2           | 164        | 486                                  | 0,06          | 0,87        | -4          | -193                         | 2          |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)                             |                                       |                 | <b>68%</b>              | <b>4%</b>   | <b>84%</b> | <b>36%</b>                           | <b>9%</b>     | <b>116%</b> | <b>-11%</b> | <b>-29%</b>                  | <b>29%</b> |

| Типовое циклическое меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |                                                      |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |             |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|-------------|
| Рацион: Сад 10 часового пребывания                           |                                                      |                 | День: четверг           |             |            | Сезон:                                    |               |             |             |                              |             |
|                                                              |                                                      |                 | Неделя: 2               |             |            | Возрастная категория: 3-7                 |               |             |             |                              |             |
| №<br>реп.                                                    | Прием пищи, наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             | Минеральные<br>вещества (мг) |             |
|                                                              |                                                      |                 | Б                       | Ж           | У          |                                           | В1            | В2          | С           | Ca                           | Fe          |
| 1                                                            | 2                                                    | 3               | 4                       | 5           | 6          | 7                                         | 8             | 9           | 10          | 13                           | 16          |
| <b>Завтрак1</b>                                              |                                                      |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |             |
| 168                                                          | Каша гречневая молочная с<br>маслом сливочным        | 200             | 8                       | 5           | 43         | 236                                       | 0,04          | 0,01        |             | 121                          | 1           |
| 1                                                            | бутерброд со сгущённым молоком                       | 70              | 3                       | 1           | 20         | 360                                       | 0,04          | 0,02        |             | 5                            |             |
| 392                                                          | чай                                                  | 200             | 12,0                    |             | 142        | 80                                        |               |             |             | 5                            | 1           |
| <b>Итого за Завтрак1</b>                                     |                                                      |                 | <b>11</b>               | <b>6</b>    | <b>205</b> | <b>676</b>                                | <b>0,08</b>   | <b>0,03</b> | <b>0</b>    | <b>131</b>                   | <b>2</b>    |
| <b>Завтрак2</b>                                              |                                                      |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |             |
|                                                              | снежок                                               | 120             | 3                       | 3           | 17         | 76                                        | 0,03          | 0,13        | 1           | 121                          |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b>                                     |                                                      |                 | <b>3</b>                | <b>3</b>    | <b>17</b>  | <b>76</b>                                 | <b>0,03</b>   | <b>0,13</b> | <b>1</b>    | <b>121</b>                   | <b>0</b>    |
| <b>Обед</b>                                                  |                                                      |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |             |
| 72                                                           | Суп с яичными хлопьями на<br>мясном бульоне          | 200             | 1,45                    | 3,90        | 6,01       | 230,00                                    | 0,02          | 0,02        | 9,50        | 34,54                        | 0,60        |
| 250,35                                                       | голубец ленивый / соус томатный /<br>икра кабачковая | 150/20/30       | 6,90                    | 4,80        | 7,90       | 412,00                                    | 0,06          | 0,06        | 2,50        | 33,50                        | 0,53        |
|                                                              | Хлеб 1 сорт 50г                                      | 50              | 3                       |             | 18         | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4         | 14                           | 1           |
| 376                                                          | компот из сухо<br>фруктов                            | 200             | 1                       |             | 30         | 128                                       |               |             | 1           | 20                           | 1           |
| <b>Итого за Обед</b>                                         |                                                      |                 | <b>15</b>               | <b>12</b>   | <b>79</b>  | <b>860</b>                                | <b>0,21</b>   | <b>0,71</b> | <b>18</b>   | <b>223</b>                   | <b>3</b>    |
| <b>ужин</b>                                                  |                                                      |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |             |
| 155                                                          | каша кукурузная молочная<br>с маслом сливочным       | 120             | 3,30                    | 0,50        | 30,00      | 135,00                                    | 0,13          | 0,12        | 13,00       | 51,00                        | 1,60        |
| 392                                                          | Чай                                                  | 200             |                         |             | 16         | 86                                        |               |             |             | 5                            | 1           |
|                                                              | ватрушка с повидлом                                  | 100             | 4,20                    | 3,80        | 5,80       | 99,00                                     | 0,13          | 0,12        | 13,00       | 51,00                        | 1,60        |
|                                                              | фрукт                                                | 100             | 23                      | 6           | 19         | 90                                        |               |             |             |                              |             |
| <b>Итого за Полдник</b>                                      |                                                      |                 | <b>31</b>               | <b>10</b>   | <b>71</b>  | <b>410</b>                                | <b>0,26</b>   | <b>0,24</b> | <b>26</b>   | <b>107</b>                   | <b>4</b>    |
| <b>Итого за день</b>                                         |                                                      |                 | <b>45</b>               | <b>19</b>   | <b>293</b> | <b>1840</b>                               | <b>0,37</b>   | <b>0,40</b> | <b>27</b>   | <b>359</b>                   | <b>6</b>    |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)                                    |                                                      |                 | 54                      | 60          | 261        | 1800                                      | 0,90          | 1,00        | 50          | 900                          | 9           |
| Норма (без ужина -25%)                                       |                                                      |                 | 41                      | 45          | 196        | 1350                                      | 0,68          | 0,75        | 38          | 675                          | 7           |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.)                          |                                                      |                 | 4                       | -26         | 97         | 490                                       | -0,31         | -0,35       | -11         | -316                         | -1          |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)                               |                                                      |                 | <b>10%</b>              | <b>-58%</b> | <b>49%</b> | <b>36%</b>                                | <b>-46%</b>   | <b>-47%</b> | <b>-29%</b> | <b>-47%</b>                  | <b>-14%</b> |

| Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|------------|-------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------------------------|------------|
| Рацион: Сад10 часового пребывания                          |                                             |                 | День: пятница           |             |            | Сезон:                                    |               |             |             |                              |            |
|                                                            |                                             |                 | Неделя: 2               |             |            | Возрастная категория: 3-7                 |               |             |             |                              |            |
| №<br>реп.                                                  | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |             |            | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |             |             | Минеральные<br>вещества (мг) |            |
|                                                            |                                             |                 | Б                       | Ж           | У          |                                           | В1            | В2          | С           | Ca                           | Fe         |
| 1                                                          | 2                                           | 3               | 4                       | 5           | 6          | 7                                         | 8             | 9           | 10          | 13                           | 16         |
| <b>Завтрак1</b>                                            |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |            |
| 168                                                        | Каша пшённая молочная с<br>маслом сливочным | 200             | 5                       | 6           | 32         | 194                                       | 0,14          | 0,04        | 1           | 78                           |            |
| 3                                                          | бутерброд с сыром                           | 50              | 5                       | 7           | 15         | 260                                       | 0,05          | 0,05        | 0,07        | 96                           | 0,71       |
| 393                                                        | кофейный напиток с молоком                  | 200             |                         |             | 16         | 86                                        |               |             | 3           | 5                            |            |
| <b>Итого за Завтрак1</b>                                   |                                             |                 | <b>15</b>               | <b>20</b>   | <b>78</b>  | <b>800</b>                                | <b>0,24</b>   | <b>0,14</b> | <b>4</b>    | <b>275</b>                   | <b>1</b>   |
| <b>Завтрак2</b>                                            |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |            |
| 401                                                        | молоко                                      | 120             | 3                       | 0,05        | 4          | 30                                        | 0,04          | 0,17        | 1           | 126                          | 0,1        |
| <b>Итого за Завтрак2</b>                                   |                                             |                 | <b>3</b>                | <b>0,05</b> | <b>4</b>   | <b>30</b>                                 | <b>0,04</b>   | <b>0,17</b> | <b>1</b>    | <b>126</b>                   | <b>0,1</b> |
| <b>Обед</b>                                                |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |            |
| 76                                                         | суп с вермишелью на мясном<br>бульоне       | 200             | 2                       | 5           | 14         | 190                                       | 0,07          | 0,04        | 6           | 27                           | 1          |
|                                                            | бефстроганов из печени                      | 70              | 14,40                   | 16,00       | 0,00       | 208,00                                    | 0,06          | 0,08        | 4,00        | 21,00                        | 2,00       |
| 347                                                        | пюре<br>картофельное                        | 160             | 3                       | 5           | 19         | 135                                       | 0,02          | 0,01        | 1           | 6                            |            |
|                                                            | компот из<br>сухофруктов                    | 200             | 1                       |             | 27         | 112                                       |               |             |             | 42                           | 3          |
|                                                            | салат " морковный "                         | 30              | 0,2                     |             | 2          | 5                                         | 0,01          | 0,01        | 1           | 3                            | 0,16       |
|                                                            | Хлеб 1 сорт 50г                             | 50              | 3                       |             | 18         | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4         | 14                           | 1          |
| <b>Итого за Обед</b>                                       |                                             |                 | <b>24</b>               | <b>26</b>   | <b>80</b>  | <b>740</b>                                | <b>0,26</b>   | <b>0,64</b> | <b>16</b>   | <b>113</b>                   | <b>7</b>   |
|                                                            |                                             |                 |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |            |
| 502, 454                                                   | Каша рисовая молочная с<br>маслом сливочным | 200             | 3,00                    | 0,60        | 25,00      | 123,00                                    | 0,04          | 0,02        | 0,02        | 7,00                         | 0,41       |
|                                                            | Хлеб 1 сорт пряник                          | 60              | 3                       |             | 18         | 90                                        | 0,1           | 0,5         | 4,4         | 14                           | 1          |
| 392                                                        | Чай                                         | 200             |                         |             | 16         | 61                                        |               |             |             |                              |            |
|                                                            | фрукт                                       | 100             |                         |             |            |                                           |               |             |             |                              |            |
| <b>Итого за Полдник</b>                                    |                                             |                 | <b>6</b>                | <b>1</b>    | <b>59</b>  | <b>274</b>                                | <b>0,14</b>   | <b>0,52</b> | <b>4</b>    | <b>21</b>                    | <b>1</b>   |
| <b>Итого за день</b>                                       |                                             |                 | <b>48</b>               | <b>47</b>   | <b>221</b> | <b>1844</b>                               | <b>0,68</b>   | <b>1,47</b> | <b>25</b>   | <b>535</b>                   | <b>9</b>   |
| Норма (сут. Сан-Пин 2013)                                  |                                             |                 | 54                      | 60          | 261        | 1800                                      | 0,90          | 1,00        | 50          | 900                          | 9          |
| Норма (без ужина -25%)                                     |                                             |                 | 41                      | 45          | 196        | 1650                                      | 0,68          | 0,75        | 38          | 675                          | 7          |
| Отклонение от нормы (в абсол.знач.)                        |                                             |                 | 7                       | 2           | 25         | 194                                       | 0,00          | 0,72        | -13         | -140                         | 2          |
| Отклонение от нормы (+,- в %.)                             |                                             |                 | <b>17%</b>              | <b>4%</b>   | <b>13%</b> | <b>12%</b>                                | <b>0%</b>     | <b>96%</b>  | <b>-34%</b> | <b>-21%</b>                  | <b>29%</b> |