



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 54»

О.С. Гасанова
О.С. Гасанова

« 19 » 03 2025 г.

Приказ № 56 от 14.03.2025 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 54 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»
ГОРОДА РУБЦОВСКА**

**для воспитанников 1,5-3 лет/для воспитанников 3-7 лет составлено
на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений
под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова
(ООО «Уральский региональный центр питания» 7-издание, переработанное и дополненное, 2013 год)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на репепт уры
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	ясли/ сад	
Неделя1 День 1												
Завтрак	Суп молочный с крупой	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	98,85/136,80	0,04/0,06	0,15/0,20	0,96/1,28	116,8/155,6	0,20/0,26	170
	Какао с молоком сгущённым (1 вариант)	180/200	3,36/3,7	3,45/3,8	22,27/24,5	110,25/147,0	0,02/0,02	0,04/0,05	0,1/0,2	55,9/62,0	0,9/1,0	510
	Бутерброд с сыром(2 вариант)	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	91,38/112,46	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	97
Второй завтрак	Ряженка	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/0,7	120,0/120,0	0,1/0,1	535
Итого за завтрак:		456/532	15,08/16,79	17,01/19,04	44,52/49,75	352,48/448,26	0,11/0,14	0,41/0,48	1,81/2,25	399,6/468,8	1,43/1,64	
Обед	Кукуруза отварная	30/50	2,34/2,51	0,84/0,95	9,25/10,48	99,87/166,46	0,03/0,03	0,09/0,11	0,0/0,0	3,97/4,50	0,45/0,52	181
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	3,17/4,22	9,0/11,99	14,07/18,73	69,8/96,4	0,04/0,05	0,03/0,04	11,09/14,78	20,4/27,2	0,48/0,64	133
	Курица в соусе с томатом	60/70	6,54/7,96	6,52/7,93	1,06/1,50	96,0/117,0	0,08/0,12	0,03/0,04	0,96/1,35	14,17/19,88	0,42/0,58	410
	Макаронные изделия отварные	110/130	2,90/3,39	0,35/0,41	14,90/17,43	106,26/135,58	0,03/0,03	0,08/0,09	0,08/0,09	2,93/3,42	0,4/0,5	297
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0,22/0,3	0,15/0,2	18,87/14,07	97,25/133,0	0,01/0,01	0,01/0,01	2,5/3,3	8,3/11,0	0,9/1,2	528
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		565/725	19,77/23,68	17,52/22,24	87,17/95,7	603,03/803,09	0,19/0,24	0,24/0,29	14,63/19,52	49,77/66,0	2,65/3,44	
Уплотнённый полдник	Пудинг из творога с рисом	130/150	6,06/7,0	8,0/9,0	15,0/16,89	335,40/387,0	0,03/0,04	0,18/0,20	0,16/0,18	93,09/105,42	0,53/0,60	324
	Соус молочный сладкий	15/20	0,39/0,52	0,95/1,27	4,36/5,14	19,58/26,1	0,05/0,07	0,01/0,02	0,11/0,15	13,52/18,02	0,02/0,03	449
	Напиток из шиповника	180/200	2,30/2,43	0,55/0,61	42,22/46,53	87,30/97,0	0,09/0,1	0,05/0,06	63,0/70,0	10,81/12,0	1,2/1,5	538
	Кондитерские изделия	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	70,0/70,0	0,08/0,08	0,01/0,01	0,0/0,0	4,0/4,0	0,4/0,4	
Итого за уплотнённый полдник:		365/390	9,35/10,55	9,37/11,11	67,1/74,08	512,28/580,1	0,25/0,29	0,25/0,29	63,27/70,33	121,42/139,44	2,15/2,53	
Итого за день:		1386/1647	50,91/58,93	43,9/52,39	198,86/219,53	1467,79/1831,45	0,55/0,67	0,90/1,06	79,71/92,1	570,79/674,24	6,23/7,61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 2												
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	4,62/5,83	6,63/8,51	17,18/21,22	172,05/229,40	0,10/ 0,13	0,09/ 0,13	1,44/ 1,92	37,9/ 50,6	0,9/ 1,2	274
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180/200	2,91/3,2	2,45/2,7	10,45/11,9	71,1/89,0	0,04/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	113,5/ 126,0	0,09/ 0,1	514
	Хлеб йодированный	26/32	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	57,24 /73,28	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	114
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0						537
Итого за завтрак:		456/532	11,47/13,82	14,66/17,99	43,43/50,19	345,39/436,68	0,15/ 0,19	0,28/ 0,35	2,69/ 3,29	258,3/ 307,8	1,22/ 1,58	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30/50	0,32/0,40	1,50/1,87	1,30/1,62	35,70/59,50	0,04/ 0,05	0,01/ 0,02	1,4/ 1,8	8,2/ 10,3	0,1/ 0,2	121
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,19/4,26	5,90/7,87	21,0/26,0	69,3/97,40	0,12/ 0,16	0,04/ 0,05	5,21/ 6,94	11,4/ 15,2	0,55/ 0,74	149
	Картофельное пюре	110/130	1,91/2,33	4,0/4,88	9,91/12,11	101,20/119,60	0,08/ 0,09	0,06/ 0,08	3,06/ 3,74	23,42/ 28,57	0,63/ 0,77	434
	Кнели рыбные припущенные	60/70	7,64/9,19	3,18/5,19	3,09/3,72	64,5/98,4	0,03/ 0,04	0,05/ 0,06	0,2/ 0,3	24,5/ 29,3	0,25/ 0,30	340
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	92,5/130,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,4/ 0,5	21,5/ 28,0	1,1/ 1,5	527
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		565/725	18,04/21,98	15,24/20,57	84,62/103,94	497,05/682,75	0,28/ 0,35	0,17/ 0,24	10,27/ 13,28	89,02/ 111,37	2,63/ 3,51	
Уплотнённый полдник	Омлет с сыром	130/150	8,95/9,13	9,16/10,91	5,86/6,0	321,28/375,71	0,05/ 0,06	0,32/ 0,34	0,3/ 0,3	76,0/ 80,3	1,87/ 1,98	315
	Чай с молоком	180/200	5,27/5,28	4,55/5,0	6,55/7,2	78,30/97,0	0,07/ 0,08	0,31/ 0,34	1,3/ 1,4	216,2/ 240,0	0,2/ 0,2	507
	Хлеб пшеничный	20/20	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	47,0/47,0						114
	Полоска песочная с повидлом	50/60	0,5/0,58	1,46/1,69	10,1/10,92	196,0/235,20	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	0,0/ 0,0	8,7/ 11,3	0,3/ 0,4	605
Итого за уплотнённый полдник:		380/430	16,64/16,91	15,35/17,78	37,25/38,86	642,58/754,91	0,15/ 0,18	0,65/ 0,71	1,6/ 1,7	300,9 331,6	2,37/ 2,58	
Итого за день:		1401/1687	46,15/52,71	45,25/56,34	165,3/192,99	1485,02/1874,34	0,58/ 0,72	1,10/ 1,30	14,56/ 18,27	648,22/ 750,77	6,22/ 7,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 1 День 3												
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150/200	4,54/5,72	7,31/9,41	15,78/22,37	203,4/276,2	0,09/ 0,12	0,09/ 0,12	1,07/ 1,42	125,4/ 167,0	0,70/ 0,92	261
	Чай с лимоном (2 вариант)	180/200	0,24/0,32	-	37,07/49,03	54,9/71,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	1,3/ 1,4	4,5/ 5,0	0,4/ 0,4	505
	Бутерброд с повидлом (1 вариант)	20/7 25/9	4,18/5,14	4,0/4,93	14,09/17,34	79,20/99,74	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	60,8/ 74,8	0,38/ 0,46	101
Второй завтрак	Кефир	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		457/534	11,56/13,78	14,51/17,54	71,14/92,94	389,52/498,94	0,16/ 0,20	0,29/ 0,33	3,09/ 3,55	310,7/ 366,8	1,58/ 1,79	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	30/50	0,52/0,68	1,61/2,12	3,19/4,2	36,60/61,0	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	3,93/ 5,24	5,7/ 7,6	0,21/ 0,28	27
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	3,64/4,84	3,84/5,11	19,35/27,77	66,75/99,0	0,06/ 0,08	0,03/ 0,05	4,9/ 6,6	9,2/ 12,2	0,6/ 0,8	152
	Гуляш из говядины	60/70	2,77/3,46	2,96/3,70	0,57/0,71	148,50/173,25	0,02/ 0,03	0,05/ 0,07	0,43/ 0,54	5,67/ 7,08	1,07/ 1,33	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	4,11/5,29	4,0/5,14	4,33/5,57	185,57/219,31	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	11,88/ 15,32	42,65/ 54,95	0,70/ 0,90	243
	Кисель из свежих ягод	150/200	0,15/0,2	0,08/0,1	16,17/21,5	75,25/117,16	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	22,0/ 29,3	7,5/ 10,0	0,2/ 0,3	518
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		565/725	15,79/19,77	13,15/16,93	72,63/93,24	641,07/824,37	0,14/ 0,19	0,15/ 0,18	43,14/ 57,0	70,72/ 91,83	2,78/ 3,61	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей	130/150	3,19/4,26	5,90/7,87	21,0/26,0	127,0/165,0	0,12/ 0,16	0,04/ 0,05	5,21/ 6,94	11,4/ 15,2	0,55/ 0,74	201
	Хлеб пшеничный	20 / 20	3,38/3,94	0,34/0,40	20,92/24,41	47,0/47,0	0,04/ 0,05	0,01/ 0,02	0,0/ 0,0	9,0/ 10,6	0,50/ 0,59	114
	Компот из сушеных ягод	180/200	5,27/5,8	4,55/5,0	15,73/16,6	72,90/91,0	0,07/ 0,08	0,27/ 0,30	2,3/ 2,6	216,2/ 240,0	0,1/ 0,2	531
	Ватрушка с творожным фаршем	60/70	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	118,0/137,67	0,08/ 0,08	0,01/ 0,01	0,0/ 0,0	4,0/ 4,0	0,4/ 0,4	560
Итого за уплотнённый полдник:		390440	12,44/14,6	11,02/13,5	63,17/72,53	364,9/440,67	0,31/ 0,37	0,33/ 0,37	7,51/ 9,54	240,6/ 269,8	1,55/ 1,93	
Итого за день:		1412/1699	42,29/48,15	38,68/47,97	206,94/258,71	1395,49/1763,98	0,61/ 0,76	0,77/ 0,88	49,58/ 64,47	622,02/ 728,43	5,91/ 7,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя1 День 4												
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150/200	7,03/8,4	7,0/8,67	15,94/22,25	222,70/293,60	0,14/0,19	0,16/0,18	1,09/1,46	108,5/144,6	0,9/1,2	273
	Какао с молоком (1вариант)	180/200	4,27/4,6	4,5/4,8	19,32/21,6	129,6/144,0	0,03/0,04	0,14/0,16	1,2/1,3	111,7/124,0	0,7/0,8	508
	Бутерброды пикантные (горячие)	25/6 28/7	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	106,95/120,75	0,01/0,01	0,01/0,01	0,08/0,10	4,34/5,32	0,30/0,37	104
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/0,7	120,0/120,0	0,1/0,1	537
Итого за завтрак:		461/535	12,04/13,9	13,36/15,76	59,37/71,19	504,25/603,35	0,22/0,28	0,48/0,52	3,07/3,56	344,54/393,92	1,91/2,47	
Обед	Икра свекольная	100/130	1,35/1,53	4,95/5,61	7,57/8,57	115,0/149,50	0,00/0,02	0,03/0,04	4,56/5,14	26,4/29,8	1,04/1,17	124
	Суп картофельный с клецками	150/200	2,86/3,78	6,19/8,19	20,89/27,64	71,71/102,80	0,04/0,05	0,02/0,03	3,5/4,6	6,5/8,6	0,36/0,48	151
	Фрикадельки из кур	60/70	3,60/4,31	4,12/4,75	1,91/2,30	119,20/139,07	0,03/0,03	0,09/0,10	0,4/0,5	20,6/24,8	0,6 /0,7	415
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38/0,5	0,15/0,2	17,37/23,1	82,0/116,0	0,01/0,02	0,01/0,02	3,2/4,3	16,5/22,0	0,8/1,1	526
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		525/675	12,79/15,42	16,07/19,51	76,76/95,1	521,76/662,02	0,08/0,12	0,15/0,19	11,66/14,54	70,0/85,2	2,8/3,45	
Уплотнённый полдник	Картофельная запеканка с мясом	130/150	8,50/10,15	7,53/8,41	5,29/6,52	247,0/285,0	0,08/0,09	0,11/0,13	1,4/1,7	56,0/67,5	1,0/1,2	382
	Чай с сахаром (2 вариант)	180/200	4,2/5,6	3,28/4,38	13,63/15,0	54,0/70,0	0,00/0,00	0,00/0,00	0,0 /0,0	4,5/5,0	0,3/0,4	503
	Кондитерские изделия	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	70,0/70,0	0,08/0,08	0,01/0,01	0,0/0,0	4,0/4,0	0,4/0,4	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	47,0/47,0						114
Итого за уплотнённый полдник:		350/390	15,22/18,27	11,22/13,2	39,18/41,78	418,0/472,0	0,16/0,17	0,12/0,14	1,4/1,7	64,5/76,5	1,7/2,0	
Итого за день:		1336/1600	40,05/47,59	40,65/48,47	175,31/208,07	1444,01/1737,37	0,46/0,57	0,75/0,85	16,13/19,8	479,04/555,62	6,41/7,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылки на рецептуры
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя День 5												
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	180,0/240,0	0,04/0,06	0,15/0,20	0,96/1,28	116,8/155,6	0,20/0,26	271
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180/200	2,0/2,4	1,82/2,0	25,9/27,8	101,7/123,79	0,02/0,03	0,14/0,15	0,3/0,4	109,9/122,0	0,9/1,0	512
	Гренки с сыром	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	113,16/139,27	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	177
Второй завтрак	Ряженка	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0						535
Итого за завтрак:		461/535	13,72/15,49	15,38/17,24	48,15/53,05	446,86/555,06	0,07/0,11	0,34/0,41	1,31/1,75	333,60/408,80	1,33/1,54	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30/50	1,6/2,0	2,22/3,70	1,91/3,18	46,2/77,0	0,02/0,04	0,02/0,04	3,06/5,10	5,4/9,0	0,27/0,45	66
	Рассольник ленинградский	150/200	2,54/3,37	6,50/8,64	18,12/23,74	72,75/107,0	0,05/0,07	0,03/0,04	4,61/6,14	9,3/12,4	0,56/0,74	139
	Голубцы ленивые	85/100	4,78/6,12	4,66/5,97	2,25/2,28	106,25/130,0	0,03/0,04	0,05/0,06	8,67/11,17	23,77/30,63	1,05/1,35	377
	Соус сметанный с томатом и луком	20/30	0,36/0,54	1,54/2,31	1,17/1,76	23,78/40,67	0,07/0,09	0,09/0,13	0,57/0,85	7,9/11,8	0,11/0,17	454
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	92,5/130,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	21,5/28,0	1,1/1,5	527
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116	
Итого за обед:		500/655	14,28/17,83	15,59/21,38	72,77/91,45	475,33/639,32	0,18/0,25	0,20/0,28	17,31/23,76	67,87/91,83	3,09/4,21	
	Рулет из рыбы	130/150	8,50/10,15	7,53/8,41	5,29/6,52	206,70/238,50	0,08/0,09	0,11/0,13	1,4/1,7	56,0/67,5	1,0/1,2	356
	Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	47,0/47,0						116
	Напиток из шиповника	180/200	2,30/2,43	0,55/0,61	42,22/46,53	87,30/97,0	0,09/0,1	0,05/0,06	63,0/70,0	10,81/12,0	1,2/1,5	538
	Булочка « Пермская »	50/60	3,08/3,08	3,8/3,8	8,26/8,26	173,34/208,0	0,02/0,03	0,01/0,02	0,06/0,07	6,63/7,70	0,4/0,5	573
Итого за уплотнённый полдник:		380/430	15,8/17,58	12,06/13,0	70,51/76,05	514,34/590,50	0,19/0,22	0,17/0,21	64,46/71,77	73,44/87,2	2,6/3,2	
Итого за день:		1341/1620	43,80/50,90	43,03/51,62	191,43/220,55	1436,53/1784,88	0,44/0,58	0,71/0,90	83,08/97,28	474,91/587,83	7,02/8,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецепты
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 2 День 6												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,18/5,7	4,78/5,26	12,25/13,98	129,50/176,0	0,04/0,06	0,15/0,20	0,96/1,28	116,8/155,6	0,20/0,26	171
	Какао с молоком сгущенным (1 вариант)	180/200	3,36/3,7	3,45/3,8	15,27/19,5	110,25/147,0	0,02/0,02	0,04/0,05	0,18/0,2	55,85/62,0	0,9/1,0	510
	Бутерброд с сыром (1 вариант)	20/6 25/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	91,38/112,46	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	96
Второй завтрак	Сок	100/100		-	10,0/10,0	45,0/45,0						537
Итого за завтрак:		456/532	12,48/14,19	13,81/15,84	45,32/50,55	376,13/480,46	0,07/0,10	0,24/0,31	1,19/1,55	279,55/348,8	0,52/1,54	
Обед	Салат картофельный огурцами солеными	30/50	0,32/0,40	1,50/1,87	1,30/1,62	28,8/53,0	0,04/0,05	0,01/0,02	1,4/1,8	8,2/10,3	0,1/0,2	65
	Свекольник	150/200	1,32/1,74	2,70/3,56	7,29/9,62	58,2/87,6	0,04/0,06	0,04/0,05	5,51/7,34	5,51/7,34	0,92/1,22	136
	Капуста тушеная	120/140	1,91/2,33	4,0/4,88	9,91/12,11	95,60/118,20	0,08/0,09	0,06/0,08	3,06/3,74	23,42/28,57	0,63/0,77	428
	Кнели из говядины	60/70	11,62/12,08	9,08/9,44	4,46/4,64	127,20/148,40	0,04/0,05	0,15/0,16	0,0/0,0	16,54/17,6	1,80/1,92	384
	Компот из сушеных плодов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	70,75/111,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	21,05/28,0	1,1/1,5	531
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		575/735	20,15/22,35	17,87/20,51	72,28/88,48	514,40/672,85	0,21/0,26	0,27/0,32	10,37/13,38	74,72/91,81	4,55/5,61	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130/150	6,06/7,0	8,0/9,0	15,0/16,89	212,0/264,62	0,03/0,04	0,18/0,20	0,16/0,18	93,09/105,42	0,53/0,60	307
	Хлеб пшеничный	20/20	0,79/0,92	0,95/1,27	4,69/6,12	47,0/47,0	0,05/0,07	0,01/0,02	0,11/0,15	13,52/18,02	0,02/0,03	114
	Чай с лимоном	180/200	5,27/5,28	4,55/5,0	6,55/7,2	54,9/71,0	0,07/0,08	0,31/0,34	1,3/1,4	216,2/240,0	0,2/0,2	505
	Творожник песочный	50/60	2,40/2,73	4,50/5,13	24,16/26,86	189,0/226,80	0,04/0,05	0,01/0,02	0,0/0,0	4,68/6,01	0,29/0,38	596
Итого за уплотнённый полдник:		380/430	14,52/15,93	18,0/20,4	50,4/57,07	502,9/609,42	0,19/0,24	0,51/0,58	1,57/1,73	327,49/359,45	1,04/1,21	
Итого за день:		1411/1697	47,15/52,47	49,68/56,75	168,0/196,10	1393,43/1762,73	0,47/0,60	1,02/1,21	13,13/16,66	681,76/800,06	6,11/8,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 2 День 7												
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150/200	4,86/6,42	10,83/13,66	33,48/44,2	182,25/243,0	0,11/ 0,14	0,14/ 0,18	1,0/ 1,3	102,3/ 136,2	1,44/ 1,92	270
	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	180/200	2,91/3,2	2,45/2,7	14,45/15,9	71,1/89,0	0,04/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2/ 1,3	113,5/ 126,0	0,09/ 0,1	514
	Хлеб йодированный	26/32	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	57,24 /73,28	0,01/ 0,02	0,05/ 0,06	0,05/ 0,07	106,9/ 131,2	0,23/ 0,28	114
Второй завтрак	Ряженка	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	535
Итого за завтрак:		456/532	14,31/17,01	22,06/26,34	57,93/65,0	362,59/457,28	0,20/ 0,24	0,50/ 0,57	2,95/ 3,37	442,70/ 513,40	1,86/ 2,12	
Обед	Овощи натуральные солёные	30/50	0,08/0,12	0,07/0,15	0,17/0,26	3,90/6,50	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	0,5/ 0,8	2,3/ 3,4	0,08/ 0,09	113
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	1,11/1,46	5,03/7,0	6,40/8,52	98,95/138,60	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	6,19/ 8,24	20,7/ 27,6	0,72/ 0,96	150
	Плов из отварной пшеницы	100/32 120/40	8,08/9,76	8,03/9,70	14,34/20,3	225,66/283,53	0,01/ 0,02	0,04/ 0,05	0,66/ 0,79	16,66/ 20,12	0,66/ 0,79	411
	Компот из яблок с лимоном	150/200	0,22/0,3	0,15/0,2	18,87/14,07	97,25/133,0	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	2,5/ 3,3	8,3/ 11,0	0,9/ 1,2	528
	Гренки из пшеничного хлеба	25/30	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	83,55/100,26						176
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		522/680	14,09/16,94	13,94/17,81	68,8/86,24	572,66/734,29	0,07/ 0,10	0,10/ 0,13	9,85/ 13,13	47,96/ 62,12	2,36/ 3,04	
Уплотнённый полдник	Вареники ленивые	130/150	16,84/20,0	9,05/13,0	2,74/3,25	270,53/312,15	0,07/ 0,08	0,13/ 0,15	0,4/ 0,5	60,0/ 71,2	0,7/ 0,8	331
	Масло сливочное	3/4	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	54,9/71,0						487
	Чай с сахаром (вариант 2)	180/200	0,09/0,1	-	13,63/15,0	54,0/70,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	Ватрушка с повидлом	50/60	4,08/5,1	7,44/8,0	16,96/21,2	161,67/194,0	0,03/ 0,04	0,06/ 0,08	0,08/ 0,1	26,4/ 33,0	0,3/ 0,4	559
Итого за уплотнённый полдник:		363/414	22,93/27,12	16,67/21,18	48,07/54,19	541,1/647,15	0,1/ 0,12	0,19/ 0,23	0,48/ 0,6	90,9/ 109,2	1,3/ 1,6	
Итого за день:		1341/1626	51,33/61,07	52,67/65,33	174,80/205,43	1476,35/1838,72	0,37/ 0,46	0,79/ 0,93	13,28/ 17,10	581,56/ 684,72	5,52/ 6,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя2 День 8												
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150/200	6,88/8,16	11,33/14,16	13,81/20,06	171,1/228,4	0,06/0,08	0,10/0,14	0,99/1,32	95,04/126,6	0,4/0,5	272
	Чай с молоком (2 вариант)	180/200	0,09/0,1	-	8,82/10,2	78,30/97,0	0,04/0,04	0,06/0,07	1,2/1,3	58,5/65,0	0,41/0,45	507
	Бутерброды пикантные (горячие)	25/6 28/7	3,94/4,79	5,58/6,78	5,8/7,07	106,95/124,20	0,01/0,02	0,05/0,06	0,05/0,07	106,9/131,2	0,23/0,28	104
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0	0,04/0,04	0,17/0,17	0,7/0,7	120,0/120,0	0,1/0,1	537
Итого за завтрак:		461/535	10,91/13,05	16,91/20,94	38,43/47,33	401,35/494,6	0,15/0,18	0,38/0,44	2,94/3,39	380,44/428,8	1,14/1,24	
	Салат из моркови	30/50	2,34/2,51	0,84/0,95	9,25/10,48	39,60/66,0	0,03/0,03	0,09/0,11	0,0/0,0	3,97/4,50	0,45/0,52	19
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	125/25 170/30	1,33/1,76	1,77/2,36	8,83/11,76	100,48/ 128,11	0,07/0,10	0,03/0,03	6,65/8,86	9,8/13,0	0,66/0,88	154
	Оладьи из печени по-кунцевски	50/60	8,65/10,42	5,85/7,05	5,9/7,11	111,0/138,20	0,13/0,15	0,8/1,0	3,6/4,3	11,0/13,3	2,6/3,13	404
	Картофельное пюре	110/130	2,90/3,39	0,35/0,41	14,90/17,43	101,20/119,60	0,03/0,03	0,8/0,9	0,08/0,09	2,93/3,42	0,4/0,5	434
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,38/0,5	-	20,30/27,0	92,5/130,0	0,01/0,01	0,01/0,01	0,4/0,5	21,5/28,0	1,1/1,5	527
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		570/735	20,38/24,12	10,09/12,35	89,32/108,76	578,63/736,56	0,29/0,34	1,75/2,08	10,86/13,92	36,28/45,66	5,27/6,62	
Уплотнённый полдник	Суп крестьянский с крупой	150/200	13,44/14,85	10,23/11,3	12,99/14,35	67,50/95,0	0,04/0,05	0,19/0,21	0,18/0,2	84,6/93,5	0,4/0,5	160
	Гренки из пшеничного хлеба	17/17	1,92/1,92	0,18/0,18	14,74/14,74	66,82/66,82	0,00/0,00	0,03/0,04	0,0/0,0	0,36/0,48	0,06/0,08	176
	Напиток из пиповника	180/200	5,27/5,8	4,55/5,0	10,73/11,6	87,30/97,0	0,07/0,08	0,27/0,30	2,3/2,6	216,2/240,0	0,18/0,2	538
	Шанежка с яблоками	50/60	2,22/2,59	1,02/1,19	24,49/28,60	184,0/220,80	0,02/0,03	0,02/0,02	0,06/0,07	6,63/7,70	0,4/0,5	570
Итого за уплотнённый полдник:		397/477	22,85/25,16	15,98/17,67	62,95/69,29	507,97/582,62	0,16/0,19	0,53/0,59	2,54/2,87	307,79/341,68	1,04/1,28	
Итого за день:		1428/1747	54,14/62,33	42,98/50,96	190,7/225,38	1487,95/1813,78	0,60/0,71	2,66/3,11	16,34/20,18	724,51/816,14	7,45/9,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на рецептуру
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя 2 День 9												
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/200	3,44/4,6	5,68/6,46	14,52/22,01	161,55/225,40	0,06/ 0,08	0,12/ 0,17	1,03/ 1,38	99,7/ 132,8	0,33/ 0,44	268
	Какао с молоком (1 вариант)	180/200	2,27/2,6	3,0/3,3	26,92/29,2	129,6/144,0	0,03/ 0,04	0,14/ 0,16	1,2 / 1,3	111,7/ 124,0	0,7/ 0,8	508
	Гренки с сыром	20/6 25/7	4,18/5,14	4,0/4,93	14,09/17,34	113,15/139,27	0,03/ 0,04	0,03/ 0,04	0,02/ 0,03	60,82/ 74,85	0,38/ 0,46	177
Второй завтрак	Кефир	100/100	2,6/2,6	3,2/3,2	4,2/4,2	52,0/52,0						535
Итого за завтрак:		456/532	12,49/14,94	15,88/17,89	59,73/72,75	463,3/515,67	0,12/ 0,16	0,29/ 0,37	2,25/ 2,71	272,22/ 331,65	1,41/ 1,7	
Обед	Салат из свёклы с чесноком	30/50	0,45/0,75	3,06/4,05	2,58/4,25	39,3/75,5	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	1,6/ 2,7	12,0/ 20,0	0,45/ 0,75	57
	Суп –лапша домашняя	150/200	1,53/2,04	3,35/4,56	8,34/11,12	66,60/93,80	0,02/ 0,03	0,02/ 0,03	0,23/ 0,30	5,40/ 7,20	0,24/ 0,32	162
	Рагу из птицы	110/30 130/36	5,45/7,04	6,0/7,52	10,89/12,72	218,40/275,25	0,08/ 0,09	0,12/ 0,14	7,17/ 8,32	17,2/ 20,0	1,24/ 1,44	412
	Кисель из свежих ягод	150/200	0,15/0,2	0,08/0,1	16,17/21,5	75,25/117,16	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	22,0/ 29,3	7,5/ 10,0	0,2/ 0,3	518
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		535/691	12,18/15,33	13,15/16,99	67,0/83,08	533,40/716,36	0,13/ 0,16	0,17/ 0,21	31,0/ 40,55	42,10/ 57,20	2,13/ 2,81	
Уплотнённый полдник	Суфле из рыбы	130/150	7,78/8,62	10,08/11,0	2,08/2,31	163,40/217,0	0,05/ 0,06	0,31/ 0,33	0,03/ 0,03	73,61/ 81,52	1,39/ 1,53	341
	Кондитерские изделия	20/20	0,6/0,6	0,23/0,23	5,52/5,52	70,0/70,0	0,08/ 0,08	0,01/ 0,01	0,0/ 0,0	4,0/ 4,0	0,4/ 0,4	
	Чай с лимоном	180/200	4,73/5,2	5,81/6,4	7,64/8,4	54,9/71,0	0,07/ 0,08	0,31/ 0,34	1,3/ 1,4	216,2/ 240,0	0,2/ 0,2	505
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,18/0,18	9,74/9,74	47,0/47,0						114
	Фрукт	100/100	0,4/0,4	-	9,8/9,8	47,0/47,0	0,03/ 0,03	0,02/ 0,02	10,0/ 10,0	16,0/ 16,0	2,2/ 2,2	
Итого за уплотнённый полдник:		450/490	15,03/16,34	16,30/17,81	34,78/35,77	328,3/452,0	0,23/ 0,25	0,65/ 0,70	11,33/ 11,43	309,81/ 341,52	4,19/ 4,33	
Итого за день:		1441/1713	39,70/46,61	45,33/52,69	161,59/191,60	1325,0/1684,03	0,48/ 0,57	1,11/ 1,28	44,58/ 54,69	624,13/ 730,37	7,73/ 8,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины			Минералы		Ссылка на репепт уры
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
			ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад		ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	ясли/сад	
Неделя2 День 10												
Завтрак	Каша « Дружба»	150/200	7,32/9,06	7,62/9,9	18,42/25,4	169,65/226,20	0,13/ 0,17	0,02/ 0,02	1,16/ 1,54	117,7/ 156,8	0,93/ 1,24	266
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180/200	3,64/3,9	2,82/3,0	16,0/17,9	101,7/123,79	0,02/ 0,03	0,14/ 0,15	0,3/ 0,4	109,9/ 122,0	0,9/ 1,0	512
	Бутерброд с повидлом (1 вариант)	20/7 25/9	0,74/0,90	1,86/2,29	14,11/17,34	79,20/99,74	0,01/ 0,01	0,01/ 0,01	0,08/ 0,10	4,34/ 5,32	0,30/ 0,37	101
Второй завтрак	Сок	100/100	-	-	10,0/10,0	45,0/45,0	0,04/ 0,04	0,17/ 0,17	0,7/ 0,7	120,0/ 120,0	0,1/ 0,1	537
Итого за завтрак:		457/534	11,7/13,86	12,3/15,19	58,53/70,64	395,55/494,73	0,20/ 0,25	0,34/ 0,35	2,24/ 2,74	351,944 04,12	2,23/ 2,71	
Обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,52/0,68	1,61/2,12	3,19/4,2	30,60/51,0	0,02/ 0,03	0,01/ 0,02	3,93/ 5,24	5,7/ 7,6	0,21/ 0,28	36
	Щи из свежей капусты	150/200	1,29/1,7	3,09/4,08	7,82/10,64	59,80/76,40	0,33/ 0,44	0,02/ 0,03	5,98/ 7,96	15,7/ 21,0	0,43/ 0,58	147
	Пюре из гороха с маслом	110/130	9,56/11,27	11,88/13,91	2,8/3,18	154,0/182,0	0,16/ 0,18	0,04/ 0,05	0,0/ 0,0	43,75/ 49,12	2,57/ 2,89	423
	Биточки	60/70	6,9/8,45	6,75/8,24	6,15/9,0	171,60/200,20	0,05/ 0,06	0,08/ 0,11	0,0/ 0,0	19,5/ 27,2	1,4/ 1,9	386
	Компот из свежих плодов	150/200	0,38/0,5	0,15/0,2	17,37/23,1	82,0/116,0	0,01/ 0,02	0,01/ 0,02	3,2/ 4,3	16,5/ 22,0	0,8/ 1,1	526
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,27/0,32	14,63/17,09	70,5/82,25						114
	Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,32/2,64	0,39/0,44	14,39/16,4	63,35/72,40						116
Итого за обед:		565/725	23,25/27,9	24,14/29,31	66,35/83,61	631,85/780,25	0,57/ 0,73	0,16/ 0,23	13,11/ 17,5	101,151 26,92	5,41/ 6,75	
Уплотнённый полдник	Винегрет овощной	135/160	3,4/4,5	8,3/10,0	5,23/6,30	175,50/213,0	0,04/ 0,05	0,04/ 0,05	8,4/ 8,6	23,0/ 27,71	0,8/ 0,9	82
	Хлеб ржано -пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,18/0,18	9,74/9,74	63,35/72,40	0,05/ 0,07	0,01/ 0,02	0,11/ 0,15	13,52/18 ,02	0,02/ 0,03	116
	Чай с сахаром (2 вариант)	180/200	4,2/5,6	3,28/4,38	13,63/15,0	54,0/70,0	0,00/ 0,00	0,00/ 0,00	0,0 / 0,0	4,5/ 5,0	0,3/ 0,4	503
	Блинчики с маслом	50/60	2,38/2,75	3,56/4,19	13,45/14,97	130,63/161,75	0,04/ 0,04	0,08/ 0,09	0,28/ 0,31	57,75/ 64,06	0,34/ 0,38	547
Итого за уплотнённый полдник:		385/440	11,5/14,37	15,32/18,75	42,05/46,01	423,48/517,15	0,13/ 0,16	0,13/ 0,16	8,79/ 9,06	98,77/ 114,79	1,46/ 1,71	
Итого за день:		1377/1699	46,46/56,13	51,76/63,25	166,93/200,26	1450,88/ 1792,13	0,9/ 1,14	0,63/ 0,74	24,14/ 29,3	551,86 645,83	9,1/ 11,17	
Среднее значение за период:		13874/16735	461,98/533,89	453,97/545,7	1799,86/ 2118,62	14227,30/ 17800,93	5,46/ 6,78	10,44/ 12,26	354,53/ 429,85	5958,8/ 6974,01	67,70/ 83,75	