

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 221»

Л.П.Потапова

«09» сентября 2017г.

приказ № 8/1-осч.  
от 09.09.2017г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №221»комбинированного вида**

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**на осенне-зимний период**

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша «Артек» на молоке с маслом	200/250	4,7	7	18	155,6	0,9	68,01
	Какао со свежим молоком	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	117
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416 /501	13,56	19,12	33,12	458,6	1,04	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> Свекла пластиком	30	0,7		0,9	19,2	5	
	Суп гороховый со сметаной	150/200	5,21	1,98	17,48	140	8,54	45
	Бигус из соленой капусты	160/220	16,22	19,69	14,43	268,1	9,5	48,01
	Компот из кураги	180/200	1,04		30,96	122,6	0,8	122,01
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/ 700	27,24	22,57	85,95	663,09	23,84	
<b>Полдник</b>	Печенье	30/50	3,43	3,46	23,83	140		402
	Снежок	180/200	7	6,4	17	170	1,2	142
<b>Итого за полдник</b>		210/250	10,43	9,86	40,83	310	1,2	
<b>Ужин</b>	Сырники творожные с джемом	160/180	16,39	10,85	11,9	217,59	5,1	83
	Морковь пластиком	50	0,7		0,9	19,2	5	
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		315/ 460	18,75	11,65	34,4	324,19	5,13	
<b>Итого за день</b>		1701 / 2011	70,48	63,3	205,3	1803,09	36,21	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/250	4,64	6,2	24,52	161,57	1,3	70
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416/ 501	11,5	16,32	59,69	417,95	3,78	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> Кабачковая икра	30	0,42	3,66	2,07	44,1	5	
	Борщ на мяс.бул. из соленой капусты	150/200	5,37	4,53	14,64	116,5	13,2	28
	Тефтели из говядины	60/70	9,38	9,4	10,44	166,48	0,7	105
	Картофельное пюре	100/150	2,8	4,7	26,33	125,9	16,5	56
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,3	3,7	116,01
	Кисель	180/200	0,5		29,75	102,95	0,8	118
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/ 730	22,94	23,19	104,31	693,93	39,9	
<b>Полдник</b>	Растягай	70/80	3,29	4,63	36,45	204,61		143
	Варенец	180/200	5,6	5	8	94,4	1,6	142
<b>Итого за полдник</b>		250/280	8,89	9,63	44,45	299,01	1,6	
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная с овощами	140/160	14,6	10,3	4,4	158,4	3,2	88
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
	Икра морковная	60/80	1,5	4,1	10,39	76,6	2,5	4,02
<b>Итого за ужин</b>		405/470	18,46	16,6	36,29	341,6	5,73	
<b>Итого за день</b>		1731/ 2081	62,29	65,84	254,84	1798,49	56,01	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом	200/250	7,44	7,1	31,53	212,7	0,9	68,02
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,23	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
<b>Итого за завтрак</b>		410/495	12,7	15,62	66,7	449,88	3,24	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> Огурец соленый	30	0,18		0,33	2,1	1,3	
	Суп- лапша на курин. бульоне	150/200	5,3	4,5	12,3	104,1	3,95	33,01
	Курица отварная порционная	70/80	15,8	11,4		185,6	2,5	108
	Свекла тушеная в сметане	100/150	4	7,92	23,6	153,92	2,54	59
	Компот из изюма	180/200	0,38		33,16	128,2		122,02
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		570/710	29,64	24,74	92,11	692,33	10,29	
<b>Полдник</b>	Венская сдоба	70/80	4,29	4,63	36,45	204,61	1,6	143
	Ряженка	180/200	5,6	5	9,2	94,4	1,6	142
<b>Итого за полдник</b>		250/280	9,89	9,63	45,65	299,01		
<b>Ужин</b>	Картофель тушеный в сметане	200/250	3,1	5	36,3	186	12,4	51
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за ужин</b>		411/486	7,06	7,4	58,8	311,8	12,57	
<b>Итого за день</b>		1741/2071	59,79	57,49	273,36	1799,02	32,7	

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/250	4,6	7,1	26,2	180	1,16	68,04
	Какао со свежим молоком	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	117
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416/501	13,46	19,22	59,31	452,9		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> зеленый горошек	30	0,6		1,38	7,98	2	
	Рассольник со сметаной	150/200	2,6	3,3	11,85	86,4	7,8	32
	Жаркое по- домашнему	160/200	12,92	14,65	24,34	282,78	19,1	94
	Компот из сухофруктов	180/200	0,5		19,9	81	0,36	122
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/680	20,3	18,58	79,11	571,05	29,26	
<b>Полдник</b>	Сдоба круглая	70/80	4,29	4,63	36,45	204,61		143
	Снежок	180/200	7	6,4	17	170	1,2	142
<b>Итого за полдник</b>		250/280	11,29	11,03	53,45	374,61	1,2	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	110/120	10,8	4,8	18,8	156,8	2,45	109,01
	Икра морковная	60/80	1,1	2,7	6,8	53,2	2,54	4,02
	Соус томатный	30	0,4	0,9	2,9	21,3	3,7	116,01
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		405/460	14,66	9,2	51	337,9	8,72	
<b>Итого за день</b>		1731/ 2021	60,21	58,13	252,97	1782,46	47,82	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: I Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный рисовый с повидлом	120/150/30	13,7	9	14,9	186,4	0,67	79
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
<b>Итого за завтрак</b>		360/425	18,96	17,52	50,07	423,58	3,01	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
Обед	<b>Закуска:</b> морковь пластик	30	0,5		2,8	13,2		
	Суп картофельный на мясном бульоне	150/200	1,9	3	10,1	72	7,3	36,02
	Плов из риса и курицы	160/200	11,28	15,1	38,31	319,16	2,5	72
	Компот из кураги	180/200	1,04		30,96	122,6	0,8	122,02
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/680	18,47	19	101,88	642,56	11,9	
Полдник	Вафли	30/50	1,2	3	28,04	140,96		143
	Варенец	180/200	5,6	5	9,2	94,4	1,6	142
<b>Итого за полдник</b>		210/250	6,8	8	37,24	235,36	1,6	
Ужин	Суп молочный с лапшой	200/250	6,1	7,04	20,7	170,16	2,3	33
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		405/480	8,46	7,84	43,2	276,76	2,33	
<b>Итого за день</b>		1635/1935	53,19	52,46	242,49	1624,26	23,84	

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1 Возрастная категория: детсад

	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период	61,19	59,44	245,79	1759,46	39,32
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	14%	28%	58%		

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	200/250	5,23	7,81	19,4	174,5	0,9	70,01
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416/501	12,09	17,93	64,57	430,88	3,38	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> Свекла пластиком	30	0,7		0,9	19,2	5	
	Суп фасолевый	150/200	5,21	4,98	17,48	140	8,54	45
	Ленивые голубцы	60/80	7,4	7,2	5,2	110	13,6	92
	Гарнир сложный ( рис отварной, овощи тушеные)	100/150	2,4	4	30,5	168	2,1	58
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44		19,9	81,2	0,8	122,02
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/710	20,22	16,08	95,26	635,1	30,04	
<b>Полдник</b>	Печенье	30/50	3,43	3,46	23,83	140		402
	Варенец	180/200	5,6	5	9,2	94,4	1,6	142
<b>Итого за полдник</b>		210/250	9,03	8,46	33,03	234,4	1,6	
<b>Ужин</b>	Творожно- вермишелевая запеканка с повидлом	150/160	16,95	13,53	26,68	298,2	5,1	79,02
	Морковь пластиком	50	0,7		0,9	19,2	5	
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		405/440	19,31	15,33	33,18	404,8	5,13	
<b>Итого за день</b>		1691/2001	61,15	56,9	256,14	1751,18	45,15	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	200/250	3,7	6,2	31,69	191,2	2,6	70,01
	Какао со свежим молоком	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	117
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416/501	12,56	18,32	64,81	464,1	5,08	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> Икра кабачковая	30	0,42	3,66	2,07	44,1	3	
	Щи со соленой капустой	150/200	1,91	3,6	7,79	75,74	19,9	30
	Ласточкино гнездо	70/80	14,7	5,9	5,4	127,6	2,96	99,02
	Гороховое пюре	100/150	512,1	8	30,5	208,8		144
	Компот из кураги	180/200	1,04		30,96	122,6	0,8	122,02
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		570/710	34,02	18,4	98,21	659,42	26,66	
<b>Полдник</b>	Витушка с сахаром	70/80	3,67	5,88	30,51	180,55		143
	Снежок	180/200	7	6,4	17	170	1,2	142
<b>Итого за полдник</b>		250/280	10,67	12,28	47,51	350,55	1,2	
<b>Ужин</b>	Тефтели из рыбы	140/150	11,6	9,8	8,3	165	1,1	90
	Свекла тушеная	60/80	1,1	5,3	14,6	106	2,54	59
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		405/460	15,06	15,9	45,4	377,6	3,67	
<b>Итого за день</b>		1741/2051	72,81	65	266,03	1897,67	40,61	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на св.молоке с маслом	200/250	3,8	5,2	20,6	148	0,9	64
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416/501	10,66	15,32	55,77	404,38	3,38	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
<b>Обед</b>	<b>Закуска:</b> Огурец соленый	30	0,18		0,33	2,1	1,3	
	Суп полевой на кур.бульоне	150/200	2,18	3	17,03	106,7	10,9	36,03
	Курица отварная порционная	70/80	17,8	11,4		185,6	3,2	108
	Картофельное пюре	100/150	2,2	4,2	18,73	123,4	15,4	144
	Компот из изюма	180/200	0,36		33,16	128,2	0,8	122,02
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		570/710	26,82	19,5	91,94	664,77	31,6	
<b>Полдник</b>	Булочка «Косичка»	70/80	3,3	4,5	25,4	150,8		143
	Варенец	180/200	5,6	5	8	94,4	1,6	142
<b>Итого за полдник</b>		250/280	8,9	9,5	33,4	245,2	1,6	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	180/200	3,1	4	13,6	120	16,9	48
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	1,1	406
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		425/470	10,54	9,4	36,38	289,4	18,03	
<b>Итого за день</b>		1761/ 2061	57,42	53,82	237,59	1649,75	59,61	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/250	4,6	7,1	33,45	209	2,6	4,9
	Какао со свежим молоком	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	117
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
	Сыр порционный	6	1,6	1,6		19,2	0,14	27
<b>Итого за завтрак</b>		416/501	13,46	19,22	66,57	481,9	5,08	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
Обед	<b>Закуска:</b> Горошек зеленый	30	0,6		1,38	7,98	3	
	Суп свекольник со сметаной	150/200	2,53	3,53	19,41	91,29	17,3	30
	Гуляш (бестроганов) из мяса	80/90	14,9	12,1	7,3	183,6	2,3	93,01
	Лапша отварная	80/120	5,8	4,3	33,59	189		75
	Кисель	180/200	0,5		27,75	112,95	0,08	118
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/690	27,16	20,83	111,1	697,39	22,68	
Полдник	Растягай	70/80	3,29	4,63	36,45	204,61		143
	Ряженка	180/200	5,6	5	8	94,4	1,6	142
	<b>Итого за полдник</b>		250/280	8,89	9,63	44,45	299,01	1,6
Ужин	Запеканка рыбная с томатным соусом	120/140/30	13,8	9,8	3,8	148,8	2,45	90
	Морковь тушеная	60/80	1,1	5,3	14,6	106	16,9	59
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		415/480	17,26	15,9	40,9	377,6	19,38	
<b>Итого за день</b>		1741/2051	67,27	65,68	273,12	1885,7	53,74	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожно- манный с изюмом и подливом	120/150/30	17,1	11,66	14,17	232,21	0,67	44
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Хлеб пшеничный	25/40	3,08	1,2	19,92	104,8		420
<b>Итого за завтрак</b>		360/425	22,36	20,18	49,34	469,39	3,01	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
<b>Итого за завтрак второй</b>		100	0,5	0,1	10,1	46	5	
Обед	<b>Закуска:</b> Морковь пластик	30	0,5		2,8	13,2	1,3	
	Суп «Московский» со сметаной	150/200	2,4	3,3	17,3	89,2	10,9	
	Жаркое по- домашнему	160/200	12,92	16,65	24,31	282,78	19,1	94
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44		19,9	81,23	0,8	122,02
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,6	17,2	90,5		421
<b>Итого за обед</b>		560/680	20,01	20,85	84,02	572,01	32,1	
Полдник	Вафли	30//50	1,2	1	28,04	124,96		143
	Снежок	180/200	7	6,4	17	170	1,2	142
<b>Итого за полдник</b>		210/250	8,2	7,4	45,04	294,96	1,2	
Ужин	Каша «Артек» молочная	200/250	4,7	7	18	155,6	3,2	68,01
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Хлеб пшеничный	25/30	2,3	0,8	16	78,6		420
<b>Итого за ужин</b>		405/480	7,06	7,8	40,5	262,2	3,23	
<b>Итого за день</b>		1635/1935	58,13	58,33	239	1644,56	44,54	

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2 Возрастная категория: детсад

	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период	63,36	59,95	254,38	1765,77	48,93
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	14%	29%	57%		