

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 221»

И.П.Потапова

2020 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(возрастная категория 1,5 – 3; 3-7)
МБДОУ «Детский сад № 221»

Барнаул 2020

Рацион: ясли/ сад

День: Понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	20,1/27,13	149/200	1,46/1,95	№ 14
	Кофейный напиток	150/200	0,1/0,1	0,03/0,03	2,28/2,38	32,32/35,1		№ 9
	Бутерброд с маслом	25/35	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		
	Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	
Итого за завтрак		425/535	7,02/9,44	9,58/12,38	41,93/53,93	303,32/387,1	11,95	
Обед	Закуска: Овощи порционные	30/60	0,56/1,12	0,04/0,07	3,24/6,48	14,98/29,96	2,65/5,3	№ 42
	Суп фасолевый со сметаной и мясом птицы	150/200	7,88/11,48	6,97/8,1	21,4/27,08	151,4/211,8	5,08/8,04	№ 81
	Бигус с мясом	180/200	9/10	7,5/8,2	7,36/10,8	255/280	19/21	№ 27
	Компот из кураги с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	4,36/4,4	№ 6
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,0/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		421
Итого за обед		550/710	26,83	17,67	71,18/90,11	594,74/726	38,74	
Полдник	Сдоба	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	20,94/30,52	117,58/165,7	0,19/0,27	№ 34
	Кисломолочный продукт	180/200	56/62,2	5/5,5	8/8,8	94,4/104,9	1,8/1,6	№ 12
Итого за полдник		230/270	67,25	15,13	28,94/39,32	211,98/270,6	1,87	
Ужин	Сырники творожные	165/180	6,34/11,2	7,2/12,69	21,68/38,2	277,1/490,3	0,31/0,43	№ 28
	Сладкий соус	30/40			15/20	60/80		
	Чай сладкий с молоком	180/200	3,24/4,32	2,5/3	10,31/12,31	80/104	0,42/0,5	№ 10
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,21	66/79,2		
Итого за ужин		400/450	17,77	16,56	59,66/85,72	483,1/753,5	1,03	
Итого за день		1605/1960	121,29	61,74	269,08	2137,2	54,59	

Примерное цикличное 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			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,39/7,1	4,36/6,17	13,99/26,3	112,25/191	0,75/1	№ 22
	Какао на свежем молоке	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	18/23,34	131,9/173,18	1,75/2,34	№ 7
	Батон белый с сыром	30/45	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	№ 2
	Фрукты свежие: бананы	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95/95	10/10	
	Итого за завтрак		430/545	19,86	12,77	85,26	604,18	13,53
Обед	Закуска: Овощи порционные огурец сол.	30/60	0,56/1,12	0,04/0,07	3,24/6,48	14,98/29,96	2,65/5,3	№ 42
	Суп московский со сметаной	150/200	3,09	7,76	21,41	170,6		
	Бефстроганов из печени	60/80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,0	0,6/0,8	№ 93
	Картофельное пюре	100/120	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95	№ 5
	Кисель из варенья	150/200			16,91/19,71	65,12/75,78		№ 11
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,85	1,04/1,3	25,95	130,45		
Итого за обед		530/710	20,11	21,97	94,08	712,79	24,05	
Полдник	Кондитерское изделие	20/50	1,28/3,85	1,96/5,9	4,13/12,4	96,5/218		
	Сок	180/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92	9/10	
Итого за полдник		200/250	4,85	6,1	32,6	310	10	
Ужин	Тефтели рыбные	75/100	16,27/27,12	4,67/7,78	3,87/6,45	123,9/206,5	0,03/0,05	№ 64
	Томатно-сметанный соус	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,4/0,6	№ 4
	Икра свекольная	100/120	1,79/2,15	3,44/4,13	10,74/12,89	80/96	12,87/15,45	№ 84
	Чай сладкий	180/200			7,98/9,98	26/32	0,24	№ 13
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,2	66/79,2		
Итого за ужин		400/480	31,98	17,84	46,14	458,7	16,1	
Итого за день		1560/1985	73,7	58,68	258,08	2085,67	63,28	

Примерное цикличное 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			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150/200	4,76/6,35	6,38/8,51	15,4/20,86	136,25/183	1,44/1,93	№ 35
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	17,69/22,92	115,7/151,5	8,5/5,6	№ 12
	Бутерброд с джемом	25/38	1,54/2,32	0,16/0,24	13,16/20,08	61/92	0,01/0,01	№ 37
	Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	46/46	5/5	
Итого за завтрак		425/538	13,87	13,85	74.16	472.5	12,54	
Обед	Закуска: Овощи порционные	30/60	0,56/1,12	0,4/0,7	3,24/6,48	14,98/29,96	2,65/5,3	№ 42
	Суп овощной со сметаной	150/200	1,46/1,95	1,6/2,13	7,9/10,53	52,5/70	7,48/9,98	
	Котлета мясная	60/70	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	0,5/0,67	№ 72
	Гороховое пюре	100/150	42/46,3	2,3/3,5	12,5/18,8	113/170		№ 41
	Компот из изюма с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	5,34/5,2	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		530/730	64,7	18,05	85.84	629,81	21,15	
Полдник	Сдоба	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	20,94/30,52	117,58/165,7	0,18/0,25	№ 34
	Кисломолочный продукт: снежок	180/200	56/62,2	5,0/5,5	8/8,8	94,4/104,9	1,6/1,8	№ 12
Итого за полдник		230/270	67,25	15,13	39.32	270,6	2,05	
Ужин	Запеканка морковная со сладким соусом	200/220	1061/14,24	9,97/14,7	25,72/33,96	235/326	0,7/1,1	
	яйцо вареное	40/40	5.1/5.1	4.6/4.6	0.3/0.3	63/63		№29
	Чай сладкий с лимоном	180/200	0,04/0,04		8,1/10,13	31/39	1,5/1.8	№ 18
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,21	66/79,2		
Итого за ужин		4045/490	21.63	20.17	59.6	507	2.9	
Итого за день		1630/2028	167.45	67.2	258.92	1876.91	38.64	

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			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150/200	5,23/6,97	7,8/10,4	17,75/24	162,8/218,4	0,67/0,9	№ 102
	Чай с молоком	150/200	3,24/4,32	2,5/3	10,31/12,31	80/104	0,52/0,6	№ 10
	Бутерброд с маслом	25/35	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		№ 9
	Фрукты свежие: яблоки	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	3,8/3,8	44/44		
	Итого за завтрак		425/535	13,99	18,16	54,73	474,4	1,5
Обед	Закуска: зеленый горошек	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	4,5/6,6	№ 21
	Суп лапша на курином бульоне	150/200	4,3/6,45	3,9/5,16	17,51/21,92	105,6/148,87	4,83/6,05	№ 26
	Курица порционная	70/80	11,2/12,8	9,8/11,4		133/152		
	Свекла тушеная	110/120	2,15/2,69	4,13/5,16	12,89/16,12	96/120	15,45/19,13	№ 79
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	5,36/5,4	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		565/710	29,17	23,14	88,8	658,32	96,58	
Полдник	Батон белый с повидлом	25/50	1,54/26,2	0,16/1,01	13,16/35,29	61/162,4		№ 37
	Кисло-молочный продукт	180/200	6,0	8,0	9,2	136	1,8/1,6	№ 12
Итого за полдник		205/250	32,2	9,01	44,49	298,4	1,6	
Ужин	Суфле рыбное	120/140	18,6/19,2	10,35/12,74	4,75/5,7	187,2/224,59	0,21/0,23	
	с томатно-сметанным соусом	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,04/0,06	
	Морковная икра	60/80	0,93/1,44	4,86/5,28	5,53/7,95	70/105	2,2/3,3	
	Кофейный напиток	180/200	0,1/0,1	0,03/0,03	2,28/2,38	32,3/35,1		
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,21	66/79,2	3,59	
Итого за ужин		400/480	23,53	23,98	32,86	488,89		
Итого за день		1595/1905	98,89	74,29	220,88	1920,01	102,87	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Пятница

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			
Завтрак	Каша «Дружба» на свежем молоке	160/200	4,66/6,21	5,79/7,73	19,78/26,71	146,75/197	1,46/1,95	№ 17
	Какао на молоке	160/200	4,65/6,2	4,65/6,2	18/23,34	131,9/173,18	1,75/2,34	№ 7
	Бутерброд с сыром	30/45	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	№ 2
Итого за завтрак		350/445	17,47	20,93	64,67	515,18	4,48	
Обед	Закуска: Овощи порционные: соленый огурец	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6	№ 31
	Свекольник со сметаной и яйцом	160/200	2,8/3,74	2,65/3,54	7,64/10,18	65,83/87,78	7,41/9,88	№ 36
	Картофель тушеный с мясом	150/200	5,63/7,5	3,98/5,3	11/14,66	170,45/227,77	6,13/8,17	№ 10
	Компот из кураги с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	5,36/5,4	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		564/710	15,95	10,2	72,09	528,4	29,45	
Полдник	Кондитерское изделие	20/50	1,28/3,85	1,96/5,9	4,13/12,4	96,5/218		
	Сок фруктовый	180/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92	9/10	
Итого за полдник		200/250	4,85	6,1	32,6	310	10	
Ужин	Пудинг творожный со сладким соусом	140/170	13,78/16,78	18,23/22,19	28,39/34,78	342,64/418	0,27/0,33	№ 24
	Кисло-молочный продукт	140/150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	1,19/1,05	№ 12
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,2	66/79,2		
	Фрукты свежие: бананы	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95/95	10/10	
Итого за ужин		405/450	24,88	28,36	76,98	680,7	11,38	
Итого за день		1519/1850	63,15	65,59	246,34	2034,28	55,99	

Рацион: ясли/ сад

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период	104.89	65.5	250.66	2010.81	63.154
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	5,2	3,25	12,46		

Рацион: ясли/ сад

День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя:2Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин «С» мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	160/200	4,98/12,14	5,69/10,76	2101/26,3	149/251	1,46/1,95	№ 24
	Кофейный напиток	170/200	0,1/0,1	0,03/0,03	2.28/2,38	32.3/35.1		№ 14
	Бутерброд с маслом	25/35	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		№ 9
Итого за завтрак		355/435	15,54	15,15	43,3	394,1	1,95	
Обед	Закуска: Овощи порционные морковь пластик	30/40	0,56/0,74	0,04/0,047	3,24/4,32	14,98/19,97	2,65/3,53	№ 42
	Суп гороховый со сметаной и мясом птицы	150/200	7.88/11.48	6.97/8.1	11,1/18,08	151.4/211.8	5.08/8.04	№ 81
	Ленивые голубцы или тефтели с тушеной капустой	100/150	8,22/11,5	6,36/9,0	5,98/8,38	113,76/159,26	12,46/17,44	№ 32
	Томатно-сметанный соус	20/30	0,3/0,95	3,45	3,45	47,2	0,39	№ 4
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0.43/0.48		18.42/19.8	69/74	5.36/5.4	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		490/670	28,9	21,89	79,98	642,68	34,8	
Полдник	Сдоба	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	20,94/30,52	117,58/165,7	0,19/0,27	№ 34
	Кисломолочный продукт: йогурт	180/200	56/62,2	5/5,5	8/8,8	94,4/104,9	1,8/1,6	№ 12
Итого за полдник		230/270	67,25	15,13	39,32	270,6	1,87	
Ужин	Макароны отварная с маслом	120/150	4,69/5,9	6,48/8,11	25,03/31,29	183,81/229,76		№ 46
	Кабачковая икра	40/60	0,76/1,14	3,56/5,34	3,08/4,62	47,6/71,4	2,8/4,02	№ 88
	Чай с молоком	150/200	3/3,12	2,5/3,22	17,7	109,06	0,52/0,66	№ 10
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,82/0,87	12,67/15,2	66/79,2		
	Фрукты свежие: банан	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95/95	10/10	
Итого за ужин		435/540	29,02	18,04	89,81	584,42	14,62	
Итого за день		1510/1915	140,71	70,21	252,41	1891,8	53,24	

Примерное цикличное 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			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	4,16/6,18	5,6/7,41	18,56/23,92	140/185	1,46/1,92	№ 25
	Какао	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	18/23,34	131,9/173,18	1,75/2,34	№ 7
	Бутерброд с сыром	30/45	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	№ 2
	Фрукты свежие: яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	
Итого за завтрак		430/545	12,82/17,84	16,05/21,01	56,11/71,68	421,9/547,18	13,35/14,45	
Обед	Закуска: Солёный огурец	45/60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	4,5/6	№ 31
	Суп полевой на кур/б с мясом птицы	150/200	5,5/7,76	3,27/5,81	10,75/15,75	96,86/133,17	4,45/8,25	№ 26
	Котлета мясная	60/70	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	0,5/0,67	№ 72
	Картофельное пюре	110/120	2,41/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142	14,36/17,95	№ 5
	Компот из изюма с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	5,36/5,4	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		555/710	21,2/26,62	17,48/22,83	69,18/85,34	523,32/645,42	29,17/38,27	
Полдник	Кондитерское изделие	20/50	1,28/3,85	1,96/5,9	4,13/12,4	96,5/218		
	Сок	180/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,9/92	9/10	
Итого за полдник		210/250	2,18/4,85	2,14/6,1	22,31/32,6	179,4/310	9/10	
Ужин	Запеканка рыбная	130/150	27,12/40,68	7,78/11,67	6,45/9,67	206,5/318,5	0,5/1,0	109,01
	Сметанный соус	20/30	0,3/0,45	3,37/5,06	1,08/1,62	30/45	0,4/0,6	№ 3
	Свекольная икра	40/60	0,72/1,07	1,38/2,06	4,3/6,45	32/48	5,15/7,72	№ 84
	Чай с сахаром	180/200			7,98/9,98	26/32		№ 13
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,2	66/79,2		
Итого за ужин		405/470	30,01/44,45	13,25/19,66	32,48/42,92	360,5/522,7	6,05/9,32	
Итого за день		1590/1975	66,21/93,76	48,92/69,6	180,08/232,54	1485,12/2025,3	57,57/72,04	

Примерное цикличное 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			
Завтрак	Каша манная с маслом	150/200	4,66/10,14	5,6/11,11	17,82/42,9	140/206	1,46/1,95	№ 19
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	17,69/22,92	115,7/151,5	8,7/5,8	№ 12
	Бутерброд с джемом	25/38	1,54/2,32	0,16/0,24	13,16/20,08	61/92	0,1/0,1	№ 37
	Фрукты свежие: груша	100/100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	46/46	5/5	
Итого за завтрак		425/538	10,2/17,66	9,66/16,45	58,97/96,2	362,7/495,5	15,26/7,85	
Обед	Закуска: Овощи порционные	30/60	0,56/0,74	0,04/0,047	3,24/4,32	14,98/19,97	2,65/3,53	№ 42
	Щи со сметаной	150/200	1,8/2,4	5,06/6,75	6,25/8,34	41,2/54,9		
	Гуляш мясной	60/80	4,5/6,0	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	№ 20
	Гречневый гарнир	100/120	5,73/7,6	4,06/5,57	25,76/34,61	162/174,45		
	Компот из кураги с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	5,36/5,4	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,0/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		530/710	16,02/20,97	15,9/21,27	76,28/95,49	515,14/618,57	8,61/9,73	
Полдник	Сдоба	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	20,94/30,52	117,58/165,7	0,19/0,27	№ 34
	Кисломолочный продукт	180/200	56/62,2	5/5,5	8/8,8	94,4/104,9	1,8/1,6	№ 12
Итого за полдник		230/270	59,61/67,25	11,88/15,13	28,94/39,32	211,98/270,6	1,99/1,87	
Ужин	Солянка овощная	160/180	3,02/3,24	5,66/9,33	10,14/11,59	109,5/116	14,64/18,3	№ 16
	Яйцо вареное вкрутую	40/40	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63		№ 29
	Чай с лимоном	180/200	0,04/0,04		8,1/10,13	31/39	1,6/2	№ 18
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,21	66/79,5		
Итого за ужин		405/450	10,03/10,63	10,98/14,8	31,21/37,23	269,5/297,5	16,24/20,3	
Итого за день		1590/1968	116,5	67,65	268,24	1682,17	42,1/39,75	

Примерное цикличное 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 пшеничная с маслом	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	20,25/27,39	155,75/209	1,45/1,94	№ 23
	Чай с молоком	150/200	3,24/4,32	2,5/3	10,31/12,31	80/105,06	0,51/0,6	№ 10
	Бутерброд с маслом	25/35	1,54/2,3	3,46/4,36	9,75/14,62	78/108		№ 9
	Фрукты свежие: яблоко	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44/44	10/10	
Итого за завтрак		425/535	10,44/14,03	12,43/15,85	50,15/64,12	357,75/466,06	11,98/12,55	
Обед	Закуска: Горошек зеленый	45/60	2,25/3	0,09/0,12	3,74/4,98	24,75/33	45/66	№ 21
	Рассольник со сметаной	150/200	1,05/1,4	0,6/0,8	3,67/4,9	95,2/127	9/12	
	Шницель мясной	60/70	9,5/11,1	8,93/10,42	3,67/4,28	133,2/155,4	0,5/0,67	№ 72
	Свекла тушеная со сметаной	110/120	2,15/2,69	4,13/5,16	12,89/16,12	96/120	15,45/19,13	№ 79
	Кисель из варенья	150/200			16,91/19,71	65,12/75,78		№ 11
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		555/700	17,95/21,94	14,79/17,8	61,64/75,94	518,51/641,63	69,95/97,8	
Полдник	Сдоба	50/70	3,61/5,05	6,88/9,63	20,94/30,52	117,58/165,7	0,18/0,26	№ 34
	Кисломолочный продукт	180/200	6	8	9,2	136	1,6	№ 12
Итого за полдник		230/270	11,05	17,63	39,72	301,7	1,87	
Ужин	Суп уха из консервы	200/250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	9,64/12,05	№ 30
	Кофейный напиток	180/200	0,1/0,1	0,03/0,03	2,28/2,38	32,3/35,1		№ 14
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,21	66/79,5		
Итого за ужин		405/480	6,21/7,65	5,95/7,4	35,19/42,89	211,1/264,9	9,64/12,05	
Итого за день		1615/1985	54,67	58,68	222,67	1674,29	124,25	

Примерное цикличное 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	Лапша на молоке с маслом	180/200	4,39/5,85	4,36/5,81	13,99/18,99	112,25/151	0,75/0,9	№ 22
	Какао	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	18/23,34	131,9/173,18	1,75/2,24	№ 7
	Бутерброд с сыром	30/45	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14/0,19	№ 2
Итого за завтрак		360/445	12,65/16,84	14,41/19,01	41,74/56,95	350,15/469,18	2,64/3,33	
Обед	Закуска: Овощи порционные	30/60	0,56/1,12	0,04/0,07	3,24/6,48	14,98/29,96	2,65/5,3	
	Борщ со сметаной	150/200	1,46/1,95	1,6/2,13	7,47/8,31	52,5/70	7,48/9,98	№ 26
	Суфле из печени	90/100	7,91/8,79	5,68/6,32	11/14,66	100,48/111,65		№ 413
	Картофельное пюре	80/100	1,9/2,54	3,35/4,36	11,56/15,05	90,88/118,3		№ 5
	Томатно-сметанный соус	20/30	0,3/0,95	3,45	3,45	47,2	0,39	№ 4
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0,43/0,48		18,42/19,8	69/74	5,36/5,4	№ 61
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3/3,75	1,04/1,3	20,76/25,95	104,36/130,45		
Итого за обед		560/740	15,56/19,58	15,16/17,63	75,9/93,71	479,4/581,56	21,62/28,85	
Полдник	Кондитерское изделие	20/50	1,28/3,85	1,96/5,9	4,13/12,4	96,5/218		
	Сок	180/200	0,9/1,0	0,18/0,2	18,18/20,2	82,8/92	9/10	
Итого за полдник		200/250	2,18/4,85	2,14/6,1	22,31/32,6	179,3/310	9/10	
Ужин	Запеканка творожная со сладким соусом	150/180	12,8/19,6	11,5/16,7	30,13/42,1	339,27/471,3	0,39/0,54	№ 13
	Варенец	140/160	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5	1,19/1,05	№ 12
	Батон белый	25/30	1,87/2,25	0,72/0,87	12,67/15,2	66/79,2		
	Фрукты свежие: банан	100/100	1,5/1,5	0,5/0,5	21/21	95/95	10/10	
Итого за ужин		415/470	20,23/27,7	17,2/22,87	69,4/84,3	582,87/733,7	11,58/11,59	
Итого за день		1535/1905	68,97	65,61	267,56	2094,44	53,76	

Рацион: ясли/ сад

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период	94.9	66.35	248.88	1905,91	67.6
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	5.06	3.54	13.28		