

**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**

**Ясли(10,5 час)**

**2022г**

## Типовое цикличное меню утверждаю заведующий Серебрякова ЛА

Рацион ясли 10 часового пребывания

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: до 3 лет

№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша Манная молочная с маслом сливочным	150	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
1	Батон с вареньем	60	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	чай с молоком	150	4	3	18	119				148	1
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>13</b>	<b>19</b>	<b>55</b>	<b>458</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>372</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>											
401	сок фруктовый	100	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>											
78	Суп свекольник на мясном бульоне	150	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1
282	тефтеля мясная	100	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	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	кисель	150	1		27	112				42	3
	Закуска- зелёный горошек	30	0		2	3	0,01	0,006	3	6	0
<b>Итого за Обед</b>			<b>28</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>825</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>8</b>
231	суп молочный с вермишелью	150	12	5	20	250	0,05	0,24	1	228	1
	фрукт	100			29	110			1	5	
394	Чай	150	3	2	4	50			1	110	
	"круассан детский"	100	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>18</b>	<b>7</b>	<b>71</b>	<b>500</b>	<b>0,15</b>	<b>0,74</b>	<b>7</b>	<b>357</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>51</b>	<b>223</b>	<b>1813</b>	<b>0,55</b>	<b>1,61</b>	<b>36</b>	<b>986</b>	<b>11</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.)			21	6	27	463	-0,13	0,86	-2	311	4
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>51%</b>	<b>13%</b>	<b>14%</b>	<b>34%</b>	<b>-19%</b>	<b>115%</b>	<b>-5%</b>	<b>46%</b>	<b>57%</b>

## Типовое циклическое меню

## Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: ясли 10 часового пребывания

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: до 3 лет

№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Бутерброд с маслом сливочным	35	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	чай с сахаром	150	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	100	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>											
56	суп гороховый на мясном бульоне	150	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	котлета рыбная	60	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	пюре картофельное	130	3	4	21	326	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	компот из сухофруктов	150	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>965</b>	<b>0,45</b>	<b>1,65</b>	<b>79</b>	<b>138</b>	<b>5</b>
93	купуста тушёная с мясом	150	5,30	3,40	19,00	160,00	1,00	0,20	1,00	162,00	0,50
	фрукт	100									
392	Чай	150	0,2		16	61				5	
	Хлеб 1 сорт /пряник	50	0,3	1	35	136			59	10	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>70</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>261</b>	<b>1836</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	65	486	0,87	1,26	104	-23	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			5%	-2%	33%	36%	128%	168%	274%	-3%	0%

Страница 1

## Типовое цикличное меню

## Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: ясли 10 часового пребывания

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: до 3 лет

№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	бутерброд с повидлом	60	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай	150			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	100	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	150	6,00	5,00	16,00	139,00			7,00	19,00	1,00
277,00	котлета мясная	60	12	11	3,5	210	0,13	0,03	0,9	14	1
314	макароны отварные	80	3	1	23	226	0,03	0,02		22	1
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Компот из сухофруктов	150			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>841</b>	<b>0,36</b>	<b>1,05</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>6</b>
84	суп по польски с гречками на мясном бульоне	190	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	150			16	61				5	
	фрукт	100	0	1	90						
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>1</b>	<b>137</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>307</b>	<b>1828</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	111	478	0,10	1,10	-1	-328	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>29%</b>	<b>40%</b>	<b>57%</b>	<b>35%</b>	<b>15%</b>	<b>147%</b>	<b>-3%</b>	<b>-49%</b>	<b>14%</b>

## Типовое цикличное меню      Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: ясли 10 часового пребывания

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: до 3 лет

№ 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
<b>Завтрак1</b>											
195	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	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	150			16	61				5	1
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>8</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>386</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>195</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак2</b>											
	сок фруктовый	100	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>											
66	рассольник на мясном бульоне	150	2	4	5	180			7	21	2
291	картофель по домашнему с мясом	150	13	10	16	453	0,06	0,08	4	21	2
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	150	1		29	122			1	40	1
	Закуска- сельдь солёная	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>848</b>	<b>0,17</b>	<b>0,59</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>6</b>
231	ватрушка с творогом	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
392	Чай	150			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	50				5	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>25</b>	<b>15</b>	<b>68</b>	<b>561</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>5</b>	<b>259</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>47</b>	<b>208</b>	<b>1871</b>	<b>0,38</b>	<b>1,07</b>	<b>27</b>	<b>677</b>	<b>13</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.)			14	2	12	521	-0,30	0,32	-11	2	6
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>34%</b>	<b>4%</b>	<b>6%</b>	<b>39%</b>	<b>-44%</b>	<b>43%</b>	<b>-29%</b>	<b>0%</b>	<b>86%</b>

Страница 1

## Типовое циклическое меню      Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: ясли 10 часового пребывания			День: пятница			Сезон:					
			Неделя: 1			Возрастная категория: до 3 лет					
№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	8	10	30	230	0,14	0,04	1	78	
1	бутерброд с сыром	40	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	кофейный напиток с молоком	150	10	4	16	350			3	5	
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>21</b>	<b>23</b>	<b>70</b>	<b>774</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>119</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>											
401	снежок	100	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>											
	Закуска-икра кабачковая	30	0,2	2	5	0,01	0,01	1	0,16		
86,00	борщ на мясном бульоне	150	3	4	12	250	0,04	0,04	1	22	1
244	гуляш мясной	60	0,25	0,04	3	36	0,03	0,03	1	9	0,37
318	макароны отварные	80	4,20	2,50	24	220	0,16	0,1	22	16	1,4
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
398	компот из сухофруктов	150	3,00	0,50	0,20	61,00	0,01	0,05	18,00	16,00	0,47
<b>Итого за Обед</b>			<b>13</b>	<b>7</b>	<b>57</b>	<b>657</b>	<b>0,34</b>	<b>0,72</b>	<b>46</b>	<b>77</b>	<b>4</b>
465	омлет	100	8	5	14	148	0,06	0,07	0,30	58,30	0,90
368	Хлеб 1 сорт	30	2		43	91	0,04	0,05	10	8	1
392	чай /мармелад	170			16	61					
	фрукт	100	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13</b>	<b>5</b>	<b>91</b>	<b>390</b>	<b>0,20</b>	<b>0,62</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	<b>1851</b>	<b>0,76</b>	<b>1,57</b>	<b>66</b>	<b>402</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.)			9	-10	26	501	0,08	0,82	28	-273	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>22%</b>	<b>-22%</b>	<b>13%</b>	<b>37%</b>	<b>12%</b>	<b>109%</b>	<b>74%</b>	<b>-40%</b>	<b>0%</b>

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: ясли 10 часового пребывания

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: до 3 лет

№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон	30	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	чай	150	4	3	18	119				148	1
	зефир	20	0	0	24	92					
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>14</b>	<b>19</b>	<b>82</b>	<b>484</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>	<b>1</b>	<b>231</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>											
401	сок фруктовый	100	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>											
78	Суп картофельный на мясном бульоне	150	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
282,00	гуляш мясной	60	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
348	гречка отварная	80	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	кисель ягодный	150	0	0,0	38	156				42	3
	закуска - кукуруза конс	30	1	0	7	36	0,04	0,02		5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>596</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>20</b>	<b>114</b>	<b>7</b>
	фрукт	100	1	0	29	90					
470	суп молочный с вермишелью	150	0	4	16	116				11	
400	чай	150	1	2	16	112			1	11	
	булочка дорожная	100	4	14	59	376	0,1	0,5	4,4	14	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>20</b>	<b>120</b>	<b>694</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>57</b>	<b>294</b>	<b>1804</b>	<b>0,61</b>	<b>1,40</b>	<b>27</b>	<b>507</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	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			1	12	98	454	-0,07	0,65	-11	-168	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>2%</b>	<b>27%</b>	<b>50%</b>	<b>34%</b>	<b>-10%</b>	<b>87%</b>	<b>-29%</b>	<b>-25%</b>	<b>29%</b>

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: ясли 10 часового пребывания		День: вторник		Сезон:							
		Неделя: 2		Возрастная категория: до 3 лет							
№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6	6	31	196					
392	чай с молоком	150	12,0	05.январь	142	61				5	
	бутерброд с вареньем	60	2	1	1	105	0,04	0,02		5	
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>10</b>	<b>18</b>	<b>184</b>	<b>467</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>											
	снежок	100	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>											
62	щи со свежей капустой на мясном бульоне	150	4	8	128	128	0,04	0,04	6	13	1
256	рыба припущенная под овощами	100	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	перловка отварная	80	3	4	21	80	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	компот из сухофруктов	150	0,3	1	35	136			59	10	
	закуска - зелёный горошек	30	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>17</b>	<b>115</b>	<b>721</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>	<b>70</b>	<b>98</b>	<b>4</b>
<b>Полдник</b>											
231	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	23	15	19	300	0,07	0,33	1	198	1
392	Чай	150			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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>30</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>651</b>	<b>0,27</b>	<b>1,33</b>	<b>10</b>	<b>231</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>59</b>	<b>379</b>	<b>1800</b>	<b>0,64</b>	<b>2,16</b>	<b>81</b>	<b>465</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.)			23	14	183	450	-0,04	1,41	43	-210	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>56%</b>	<b>31%</b>	<b>93%</b>	<b>33%</b>	<b>-6%</b>	<b>188%</b>	<b>113%</b>	<b>-31%</b>	<b>0%</b>



## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион		если 10 часового пребывания		День: среда			Сезон:				
		Неделя: 2			Возрастная категория: до 3 лет						
№ 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
<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	35	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	чай с сахаром	150			18	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	100	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	150	3	2	12	80	0,14	0,06	5	30	1
277	котлета мясная	60	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	макароны отварные	80	16	6	113	460	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	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	150	1		29	122			1	40	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>19</b>	<b>178</b>	<b>902</b>	<b>0,42</b>	<b>0,63</b>	<b>13</b>	<b>135</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>											
	фрукт	100	8	5	5	99	0,03	0,11	0,1	42	0
368	пюре картофельное с колбасой отварной	180	11	5	72	375	0,04	0,05	10	8	1
392	Чай	150			18	61				5	
348,00	Хлеб 1 сорт/ мармелад	50	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>625</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>2004</b>	<b>0,74</b>	<b>1,62</b>	<b>34</b>	<b>482</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	1350	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			28	2	164	654	0,06	0,87	-4	-193	2
Отклонение от нормы (+,- в %.)			68%	4%	84%	48%	9%	116%	-11%	-29%	29%

## Типовое цикличное меню **Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА**

Рацион: ясли 10 часового пребывания		День: четверг		Сезон:							
		Неделя: 2		Возрастная категория: до 3 лет							
№ 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
<b>Завтрак1</b>											
168	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	8	5	43	236	0,04	0,01		121	1
1	бутерброд со сгущенным	60	3	1	20	160	0,04	0,02		5	
392	чай	150	12,0		142	499				5	1
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>11</b>	<b>6</b>	<b>205</b>	<b>895</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак2</b>											
	снежок	100	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 мясном бульоне	150	1,45	3,90	6,01	260,00	0,02	0,02	9,50	34,54	0,60
250,35	голубец ленивый / соус томатный / икра кабачковая	20/20/30	6,90	4,80	7,90	350,00	0,06	0,06	2,50	33,50	0,53
	Хлеб 1 сорт	40	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	компот из сухофруктов	150	1		30	128			1	20	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>904</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 с маслом сливочным	120	3,30	0,50	30,00	135,00	0,13	0,12	13,00	51,00	1,60
392	Чай	150			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>1804</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	454	-0,31	-0,35	-11	-316	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	-58%	49%	34%	-46%	-47%	-29%	-47%	-14%

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион:		ясли 10 часового пребывания		День:			пятница			Сезон:					
		Неделя: 2			Возрастная категория: до 3 лет										
№ 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				
<b>Завтрак1</b>															
168	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	5	6	32	194	0,14	0,04	1	78					
3	бутерброд с сыром	40	5	7	15	260	0,05	0,05	0,07	96	0,71				
393	кофейный напиток с молоком	150			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	100	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 бульоне	150	2	5	14	190	0,07	0,04	6	27	1				
	бефстроганов из печени	60	14,40	16,00	0,00	140,00	0,06	0,08	4,00	21,00	2,00				
347	пюре картофельное	150	3	5	19	135	0,02	0,01	1	6					
	компот из сухофруктов	150	1		27	112				42	3				
	салат " морковный "	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16				
	Хлеб 1 сорт	40	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>672</b>	<b>0,26</b>	<b>0,64</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>7</b>				
502, 454	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,00	0,60	25,00	123,00	0,04	0,02	0,02	7,00	0,41				
	Хлеб 1 сорт пряник	50	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1				
392	Чай	150			16	61									
	фрукт	100				90									
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	<b>364</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>1866</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	216	0,00	0,72	-13	-140	2				
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>17%</b>	<b>4%</b>	<b>13%</b>	<b>13%</b>	<b>0%</b>	<b>96%</b>	<b>-34%</b>	<b>-21%</b>	<b>29%</b>				