**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 (12 часов)

**2022г**

Приложение 7

# Типовое цикличное меню утверждаю заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания **День:** понедельник **Сезон:**

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 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 | 166 | 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 | 725 | 0,29 | 0,67 | 26 | 131 | 8 |
| **Полдник 15:00 чай с сахаром 150/200 фрукт 100/100** | | | | | | | | | | | |
| 231 | суп молочный с вермишелью | 180 | 12 | 5 | 20 | 250 | 0,05 | 0,24 | 1 | 228 | 1 |
| 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 | 1713 | 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 | 363 | -0,13 | 0,86 | -2 | 311 | 4 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **51%** | **13%** | **14%** | **27%** | **-19%** | **115%** | **-5%** | **46%** | **57%** |

Страница 1

Приложение 7

# Типовое цикличное меню

# Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания **День:** вторник **Сезон:**

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 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 | |
| Итого за Завтрак1 | | | 8 | 19 | 61 | 438 | 0,07 | 0,03 | 2 | 216 | 1 |
| **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** | | | | | | | | | | | |
| 56 | суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 5 | 9 | 6 | 102 | 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 | 156 | 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 |
| Итого за Обед | | | 26 | 18 | 113 | 795 | 0,45 | 1,65 | 79 | 138 | 5 |
| **Полдник 15:00 чай 200 ;фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| 93 | купуста тушёная с мясом | 180 | 5,30 | 3,40 | 19,00 | 160,00 | 1,00 | 0,20 | 1,00 | 162,00 | 0,50 |
| | пряник | 20 | | | | | | | | | |
| 392 | Чай | 200 | 0,2 | | 16 | 61 | | | | 5 | |
| | Хлеб 1 сорт | 40 | 0,3 | 1 | 35 | 136 | | | 59 | 10 | |
| Итого за Полдник | | | 6 | 4 | 70 | 357 | 1,00 | 0,20 | 60 | 177 | 1 |
| **Итого за день** | | | 43 | 44 | 261 | 1666 | 1,55 | 2,01 | 142 | 652 | 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.) | | | 2 | -1 | 65 | 316 | 0,87 | 1,26 | 104 | -23 | 0 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **5%** | **-2%** | **33%** | **23%** | **128%** | **168%** | **274%** | **-3%** | **0%** |

Страница 1

# Типовое цикличное меню  Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания  **День:** среда  **Сезон:**

**Неделя:** 1  **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 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 | |
| Итого за Завтрак1 | | | 18 | 32 | 76 | 446 | 0,18 | 0,06 | 4 | 88 | 0 |
| **Завтрак2** | | | | | | | | | | | |
| 401 | молоко | 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** | | | | | | | | | | | |
| 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 | 140 | 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 |
| Итого за Обед | | | 27 | 30 | 90 | 771 | 0,36 | 1,05 | 19 | 89 | 6 |
| **Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Полдник | | | 5 | 1 | 48 | 511 | 0,20 | 0,57 | 13 | 44 | 2 |
| **Итого за день** | | | 53 | 63 | 218 | 1758 | 0,78 | 1,85 | 37 | 347 | 8 |
| 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 | 22 | 408 | 0,10 | 1,10 | -1 | -328 | 1 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **29%** | **40%** | **11%** | **30%** | **15%** | **147%** | **-3%** | **-49%** | **14%** |

Страница 1

Приложение 7

# Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания **День:** четверг **Сезон:**

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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** | | | | | | | | | | | |
| 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** | **62** | | | 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 |
| **полдник** | 15:00 чай 200; фрукт 100 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 19 | 14 | 69 | 730 | 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 |
| Итого за Полдник | | | 25 | 15 | 68 | 572 | 0,11 | 0,32 | 5 | 259 | 5 |
| **Итого за день** | | | 55 | 47 | 208 | 1764 | 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 | 414 | -0,30 | 0,32 | -11 | 2 | 6 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **34%** | **4%** | **6%** | **31%** | **-44%** | **43%** | **-29%** | **0%** | **86%** |

Страница 1
Страница 19

Приложение 7

# Типовое цикличное меню  Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания  **День:** пятница  **Сезон:**

**Неделя:** 1  **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 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** | | | | | | | | | | | |
| | Закуска-икра кабачковая | 30 | 0,2 | | 2 | 5 | 0,01 | 0,01 | 1 | 3 | 0,16 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 13 | 7 | 57 | 657 | 0,34 | 0,72 | 46 | 77 | 4 |
| **Полдник 15:00 чай 200,0 / фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| 465 | омлет | 100 | 8 | 5 | 14 | 148 | 0,06 | 0,07 | 0,30 | 58,30 | 0,90 |
| 368 | Хлеб 1 сорт | 40 | 2 | | 43 | 91 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 1 |
| 392 | чай | 200 | | | 16 | 61 | | | | | |
| | мармелад | 20 | 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** | | | 50 | 35 | 222 | 1851 | 0,76 | 1,57 | 66 | 402 | 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.) | | | 9 | -10 | 26 | 501 | 0,08 | 0,82 | 28 | -273 | 0 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **22%** | **-22%** | **13%** | **37%** | **12%** | **109%** | **74%** | **-40%** | **0%** |

Страница 1
Страница 18

Приложение 7

# Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания **День:** понедельник **Сезон:**

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| 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%** |

Страница 1 Страница 21

# Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад 12 часового пребывания **День:** вторник **Сезон:**

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 рисовая молочная с 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 мясном бульоне | 200 | 1 | 4 | 8 | 128 | 0,04 | 0,04 | 6 | 13 | 1 |
| 256 | рыба припущеная 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 |
| | Хлеб1сорт 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 |
| **Полдник 15:00 чай 200 /фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| 231 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 120 | 23 | 15 | 19 | 300 | 0,07 | 0,33 | 1 | 198 | 1 |
| 392 | Чай | 200 | | | 16 | 61 | | | | 5 | |
| | пирожок с сердцем | 100 | 4 | 6 | 10 | 200 | 0,1 | 0,5 | 4,4 | 14 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 30 | 21 | 63 | 651 | 0,27 | 1,33 | 10 | 231 | 3 |
| **Итого за день** | | | 64 | 59 | 379 | 1991 | 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 | 641 | -0,04 | 1,41 | 43 | -210 | 0 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **56%** | **31%** | **93%** | **47%** | **-6%** | **188%** | **113%** | **-31%** | **0%** |

Страница 1 Страница 21

Приложение 7

# Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион** Сад 12 часового пребывания **День:** среда **Сезон:**

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| **Завтрак1** | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак1 | | | 9 | 18 | 67 | 447 | 0,11 | 0,16 | 5 | 152 | 1 |
| **Завтрак2** | | | | | | | | | | | |
| 401 | молоко | 100 | 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** | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 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 |
| Итого за Обед | | | 35 | 19 | 178 | 902 | 0,42 | 0,63 | 13 | 135 | 6 |
| **Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| | мармелад | 20 | 8 | 5 | 5 | 99 | 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 | 40 | 3 | | 18 | 90 | 0,1 | 0,5 | 4,4 | 14 | 1 |
| Итого за Полдник | | | 22 | 10 | 111 | 625 | 0,17 | 0,66 | 15 | 69 | 2 |
| **Итого за день** | | | 69 | 47 | 360 | 2004 | 0,74 | 1,62 | 34 | 482 | 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.) | | | 28 | 2 | 164 | 654 | 0,06 | 0,87 | -4 | -193 | 2 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **68%** | **4%** | **84%** | **48%** | **9%** | **116%** | **-11%** | **-29%** | **29%** |

Приложение 7

# Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион** Сад 12часового пребывания **День:** четверг **Сезон:**

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 8 | 5 | 43 | 236 | 0,04 | 0,01 | | 121 | 1 |
| 1 | бутерброд со сгущённым | 70 | 3 | 1 | 20 | 160 | 0,04 | 0,02 | | 5 | |
| 392 | чай | 200 | 12.0 | | 142 | 499 | | | | 5 | 1 |
| | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак1 | | | 11 | 6 | 205 | 895 | 0,08 | 0,03 | 0 | 131 | 2 |
| **Завтрак2** | | | | | | | | | | | |
| | снежок | 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** | | | | | | | | | | | |
| 72 | Суп с я ичными хлопьями на мясном бульоне | 200 | 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 | 150/20/30 | 6,90 | 4,80 | 7,90 | 350,00 | 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 фруктов | 200 | 1 | | 30 | 128 | | | 1 | 20 | 1 |
| Итого за Обед | | | 15 | 12 | 79 | 904 | 0,21 | 0,71 | 18 | 223 | 3 |
| **полдник 15:00 чай 200/ фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| **ужин** | | | | | | | | | | | |
| 155 | каша кукурузная молочная смаслом 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 |
| Итого за Полдник | | | 31 | 10 | 71 | 539 | 0,26 | 0,24 | 26 | 107 | 4 |
| Итого за день | | | 45 | 19 | 293 | 1750 | 0,37 | 0,40 | 27 | 359 | 6 |
| 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 | 400 | -0,31 | -0,35 | -11 | -316 | -1 |
| Отклонение от нормы (+,- в %.) | | | **10%** | **-58%** | **49%** | **30%** | **-46%** | **-47%** | **-29%** | **-47%** | **-14%** |

Страница 1 из 19

Приложение 7

# Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

**Рацион:** Сад12часового пребывания **День:** пятница **Сезон:**

**Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 3-7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| **Завтрак1** | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша пшённая молочная с 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 | |
| Итого за Завтрак1 | | | 15 | 20 | 78 | 800 | 0,24 | 0,14 | 4 | 275 | 1 |
| **Завтрак2** | | | | | | | | | | | |
| 401 | молоко | 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** | | | | | | | | | | | |
| 76 | суп с вермишелью на мясном 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 картофельное | 160 | 3 | 5 | 19 | 135 | 0,02 | 0,01 | 1 | 6 | |
| | компот из 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 |
| Итого за Обед | | | 24 | 26 | 80 | 740 | 0,26 | 0,64 | 16 | 113 | 7 |
| **Полдник 15:00 чай 200 / фрукт 100** | | | | | | | | | | | |
| 502, 454 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 3,00 | 0,60 | 25,00 | 123,00 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 7,00 | 0,41 |
| | Хлеб 1 сорт | 40 | 3 | | 18 | 90 | 0,1 | 0,5 | 4,4 | 14 | 1 |
| 392 | Чай | 200 | | | 16 | 61 | | | | | |
| | пряник | 20 | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | | 6 | 1 | 59 | 274 | 0,14 | 0,52 | 4 | 21 | 1 |
| Итого за день | | | 48 | 47 | 221 | 1844 | 0,68 | 1,47 | 25 | 535 | 9 |
| 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 %.) | | | **17%** | **4%** | **13%** | **12%** | **0%** | **96%** | **-34%** | **-21%** | **29%** |

Страница 1 Страница 18