

**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**

## Типовое цикличное меню утверждаю заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: понедельник		Сезон:							
		Неделя: 1		Возрастная категория: 3-7							
№ 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 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
<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	120	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	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
	Хлеб1 сорт	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>28</b>	<b>25</b>	<b>93</b>	<b>725</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>											
			<b>44</b>	<b>44</b>	<b>152</b>	<b>1213</b>	<b>0,40</b>	<b>0,87</b>	<b>29</b>	<b>629</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.)			3	-1	-44	-137	-0,28	0,12	-9	-46	2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			7%	-2%	-22%	-10%	-41%	16%	-24%	-7%	29%

## Типовое циклическое меню

## Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ 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 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	
<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>	<small>Страница 21 0</small>
<b>Обед</b>											
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>26</b>	<b>18</b>	<b>113</b>	<b>795</b>	<b>0,45</b>	<b>1,65</b>	<b>79</b>	<b>138</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>											
			<b>37</b>	<b>40</b>	<b>191</b>	<b>1309</b>	<b>0,55</b>	<b>1,81</b>	<b>82</b>	<b>475</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	-5	-5	-41	-0,13	1,06	44	-200	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>-10%</b>	<b>-11%</b>	<b>-3%</b>	<b>-3%</b>	<b>-19%</b>	<b>141%</b>	<b>116%</b>	<b>-30%</b>	<b>-14%</b>

## Типовое циклическое меню

## Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ 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 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	
<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	120	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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>27</b>	<b>30</b>	<b>90</b>	<b>771</b>	<b>0,36</b>	<b>1,05</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>											
			<b>48</b>	<b>62</b>	<b>170</b>	<b>1247</b>	<b>0,58</b>	<b>1,28</b>	<b>24</b>	<b>303</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.)			7	17	-26	-103	-0,10	0,53	-14	-372	-1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>17%</b>	<b>38%</b>	<b>-13%</b>	<b>-8%</b>	<b>-15%</b>	<b>71%</b>	<b>-37%</b>	<b>-55%</b>	<b>-14%</b>

Страница 1

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: четверг		Сезон:							
		Неделя: 1		Возрастная категория: 3-7							
№ 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	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
<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	120	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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>730</b>	<b>0,17</b>	<b>0,59</b>	<b>19</b>	<b>102</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30</b>	<b>32</b>	<b>140</b>	<b>1192</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>22</b>	<b>418</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.)			-11	-13	-56	-158	-0,41	0,00	-16	-257	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-27%	-29%	-29%	-12%	-60%	0%	-42%	-38%	14%

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

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: пятница		Сезон:							
		Неделя: 1		Возрастная категория: 3-7							
№ 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	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	
<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	120	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	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
<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>
<b>Итого за день</b>											
			<b>37</b>	<b>30</b>	<b>131</b>	<b>1461</b>	<b>0,56</b>	<b>0,95</b>	<b>51</b>	<b>322</b>	<b>4</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	-15	-65	111	-0,12	0,20	13	-353	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>-10%</b>	<b>-33%</b>	<b>-33%</b>	<b>8%</b>	<b>-18%</b>	<b>27%</b>	<b>34%</b>	<b>-52%</b>	<b>-43%</b>

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: понедельник				Сезон:					
		Неделя: 2				Возрастная категория: 3-7					
№ 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 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					
<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	120	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	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	
<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>
<b>Итого за день</b>											
			<b>36</b>	<b>37</b>	<b>174</b>	<b>1110</b>	<b>0,51</b>	<b>0,90</b>	<b>22</b>	<b>471</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.)			-5	-8	-22	-240	-0,17	0,15	-16	-204	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>-12%</b>	<b>-18%</b>	<b>-11%</b>	<b>-18%</b>	<b>-25%</b>	<b>20%</b>	<b>-42%</b>	<b>-30%</b>	<b>14%</b>

Страница 1

Страница 21

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: вторник					Сезон:				
		Неделя: 2			Возрастная категория: 3-7						
№ 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	200	6	6	31	196					
392	чай с молоком	200	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	200	1	4	8	128	0,04	0,04	6	13	1
256	рыба припущенная 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
	Хлеб1 сорт 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>17</b>	<b>115</b>	<b>797</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>	<b>70</b>	<b>98</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>											
			<b>34</b>	<b>38</b>	<b>316</b>	<b>1340</b>	<b>0,37</b>	<b>0,83</b>	<b>71</b>	<b>234</b>	<b>4</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.)			-7	-7	120	-10	-0,31	0,08	33	-441	-3
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>-17%</b>	<b>-16%</b>	<b>61%</b>	<b>-1%</b>	<b>-46%</b>	<b>11%</b>	<b>87%</b>	<b>-65%</b>	<b>-43%</b>

Страница 1

Страница 21

## Типовое цикличное меню Утверждаю Заведующий Серебрякова ЛА

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: среда		Сезон:							
		Неделя: 2		Возрастная категория: 3-7							
№ 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	45	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	чай с сахаром	200			16	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	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
<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>Итого за день</b>											
			<b>47</b>	<b>37</b>	<b>249</b>	<b>1379</b>	<b>0,57</b>	<b>0,96</b>	<b>19</b>	<b>413</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.)			6	-8	53	29	-0,11	0,21	-19	-262	0
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>15%</b>	<b>-18%</b>	<b>27%</b>	<b>2%</b>	<b>-16%</b>	<b>28%</b>	<b>-50%</b>	<b>-39%</b>	<b>0%</b>

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

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: четверг		Сезон:							
		Неделя: 2		Возрастная категория: 3-7							
№ 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	200	8	5	43	236	0,04	0,01		121	1
1	бутерброд со сгущённым молоком	70	3	1	20	160	0,04	0,02		5	
392	чай	200	12,0		142	499				5	1
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>11</b>	<b>6</b>	<b>205</b>	<b>600</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>131</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак2</b>											
	снежок	120	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 ячменными хлопьями на мясном бульоне	200	1,45	3,90	6,01	150,00	0,02	0,02	9,50	34,54	0,60
250,352	голубец ленивый / соус томатный / икра кабачковая	150/20/30	6,90	4,80	7,90	180,00	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 сухофруктов	200	1		30	128			1	20	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>624</b>	<b>0,21</b>	<b>0,71</b>	<b>18</b>	<b>223</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>											
			<b>14</b>	<b>9</b>	<b>222</b>	<b>1300</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>1</b>	<b>252</b>	<b>2</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.)			-27	-36	26	-50	-0,57	-0,59	-37	-423	-5
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>-66%</b>	<b>-80%</b>	<b>13%</b>	<b>-4%</b>	<b>-84%</b>	<b>-79%</b>	<b>-97%</b>	<b>-63%</b>	<b>-71%</b>

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

Рацион: Сад кратковременного пребывания		День: пятница		Сезон:							
		Неделя: 2		Возрастная категория: 3-7							
№ 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 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	
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>78</b>	<b>490</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>4</b>	<b>275</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>											
401	молоко	120	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	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>24</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>740</b>	<b>0,26</b>	<b>0,64</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>46</b>	<b>162</b>	<b>1250</b>	<b>0,54</b>	<b>0,95</b>	<b>21</b>	<b>514</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	1650	0,68	0,75	38	675	7
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			1	1	-34	-400	-0,14	0,20	-17	-161	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			2%	2%	-17%	-24%	-21%	27%	-45%	-24%	14%