

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Д/с КВ № 16»
_____ О.С. Панкова
« 01 » марта 20 24 г



**Примерное диабетическое цикличное меню для
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 16»
(МБДОУ «Д/с КВ № 16»)**

Панкова
Ольга
Сергеевна

Подписано цифровой
подписью: Панкова
Ольга Сергеевна
Дата: 2024.03.13
13:52:53 +07'00'

1 день Репетурры блгод взятгы по сборнику репетурр блгод и кулинарных изделенй для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витаминь, мг					Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68			
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	135	2,48	4,3	7,43	80	0,078	0,026		12,02	0,71			
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41			
	ИТОГО		9,15	9,88	24,93	231	0,168	0,226	1,27	234,82	1,8			
	2 завтрак													
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57			
	Обед													
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3			
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71	0,77			
300	Пыльца отварные	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	14,85		0,84			
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9	39,6	0,88			
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9	0,6			
	ИТОГО:		19,77	18,04	61,17	528,14	0,453	0,238	125,94	127,46	6,07			
	Полдник													
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0			
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15			
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15			
	Ужин													
33	Свежля с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66			
с 1.06-31.10	или овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33			
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5			
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81			
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3			
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	0,04	0,14	1,16	112	0,28			
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1			
	ИТОГО		13,68	11,59	46,84	354,88	0,332	0,334	33,93	200,27	4,98			
	ВСЕГО		46,01	44,66	151,94	1275,02	1,013	1,058	162,64	742,55	13			

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет							
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe			
	<u>Завтрак</u>													
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31			
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом без сахара	150/5	5,4	6,57	17,1	150	0,115	0,14	2,5	107	1,67			
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1			
	ИТОГО		8,97	12,76	35,04	261,5	0,17	0,268	3,48	206	2,08			
	<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2			
	<u>Обед</u>													
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24			
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	180/5/20	4,5	6,36	10,63	122,54	0,078	0,071	8,51	33,16	0,58			
282	Колбета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89			
313	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,6	3,05	28,3	162	0,09	0,03		4,47	0,336			
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	7,5	0,2			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9	0,6			
	ИТОГО:		20,6	18,74	76,92	609,94	0,312	0,232	10,87	80,39	4,016			
	<u>Полдник</u>													
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0			
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15			
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15			
	<u>Ужин</u>													
	Соус молочный	15	0,36	0,9	2,6	22,5	0,045	0,015	0,06	14	0,03			
231	Сырники из творога	110	23,68	16,06	3,62	218,6	0,07	0,29	0,27	171	0,84			
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16			
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22			
	ИТОГО		28,4	20,33	18,81	341,6	0,171	0,557	59,32	383,4	1,22			
	ВСЕГО		60,07	56,98	149,77	1374	0,713	1,317	75,17	849,79	7,466			

Примерное циклическое меню 3-ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет										
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe						
	<u>Завтрак</u>																
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			22						
93	Суп молочный с макаронными изделиями(твердые сорта)Без сахара	150	4,3	3,9	13	105	0,07	0,015	0,68		121,21			0,37			
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2		114,7			0,41			
	ИТОГО		8,68	10,4	28,21	243	0,135	0,17	1,88		257,91			1,78			
	<u>2 завтрак</u>																
399	Сок яблочный (без сахара)	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	10		16			2,2			
	<u>Обед</u>																
33	Свекла с раст.маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2		15,82			0,66			
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4		9,9			0,33			
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08	3,56		20,88			1,05			
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08			10,6			0,89			
336	Калуга тушенная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6		66,53			0,96			
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3		23,9			0,94			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024			10,5			1,17			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6			0,4			
	ИТОГО:		17,08	17,7	65,61	507	0,334	0,366	33,06		162,73			6,4			
	<u>Полдник</u>																
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0			0			
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180			0,15			
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5		180			0,15			
	<u>Ужин</u>																
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4		9,9			0,33			
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6		47,17			12,8			
313	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	110	2,7	4,3	26,9	151,8	0,02	0,02			4,4			0,36			
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5			0,02		8			0,19			
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009			3,45			0,3			
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8		14,08			1,94			
	ИТОГО		20,48	13,67	46,62	410,82	0,403	0,149	46,42		77,1			15,59			
	ВСЕГО		54,45	46,9	159,4	1368,8	0,932	0,945	82,86		677,74			23,92			

Примерное пикническое меню 4 -ый день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет						Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг			Ca	Fe
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом(без сахара)	130/5	2,87	4	13,5	98	0,05	0,026		24,38	0,52
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО:		6,39	6,56	31,37	177	0,166	0,148	0,98	122,13	0,92
	2 завтрак										
399	Сок яблочный(без сахара)	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	6	16	0,3
	Обед										
8	Сельдь порционная	30	5,1	2,55		43,2	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	0,021	0,025	3,2	33,8	0,77
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05
376	Компот из изюма(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016		7	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012	44,21	4,6	0,4
	ИТОГО:		30,29	11,82	49,87	482,9	0,27	0,347	56,64	128,0	6,41
	Полдник										
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО:		6,19	5,48	20,58	171	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	Ужин										
154	Запеканка морковная с творогом	100	10	8,59	14,6	177,1	0,004	0,2	1,33	105,5	1
350	Супс Молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,006	0,02	0,09	18,8	0,04
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	8	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	ИТОГО:		14,2	10,49	35,55	286,8	0,061	0,249	10,94	150,95	3,63
	ВСЕГО		54,12	34,35	137,37	1161,70	0,56	0,981	70,61	590,68	11,1

Примерное циклическое меню 5-ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Возраст детей от 1-3 лет						
			б	ж	у	Э.Д. (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
185	Каша пшениная молочная жидкая с маслом(без сахара)	130/5	3,01	3,9	12,2	97	0,09	0,017		10,27	0,71	
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО:		8,78	8,13	27,03	217,5	0,174	0,263	2,05	203,32	1,17	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный	100	0,5		4,6	47	0,02	0,03	10	16	2,2	
	<u>Обед</u>											
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23	
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	180/20	7,5	6,49	11,74	138,02	0,168	0,078	4,19	27,41	1,82	
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75	
314	Каша гречневая вязкая	120	3,6	4	16,4	116	0,09	0,05		6,7	1,9	
378	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,3	22,15	80	649,4	0,452	0,46	22,04	119,99	9,39	
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диетического	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	<u>Ужин</u>											
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
255	Коллета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	8	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2	
	ИТОГО		11,35	6,83	40,55	284,12	0,148	0,231	77,2	134,13	2,52	
	ВСЕГО		48,54	42,26	166,64	1359,0	0,834	1,214	102,79	637,44	13,23	

Примерное циклическое меню 6-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	130/5	4,04	4,2	13,1	103	0,095	0,052		8	2	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01	0,98	3,45	0,2	
	ИТОГО:		6,38	6,61	23,73	146,5	0,125	0,165	0,98	102,3	2,1	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23	
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	5,1	3,29	10,35	97,7	0,036	0,106	2,86	31,18	0,081	
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44	10,5	0,95	
165	Каша перловая вязкая	110	2,2	3,05	17,1	99	0,02	0,021		4,47	0,366	
376	Компот из изюма(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,8	18,12	76,84	593,2	0,278	0,612	17,8	113,05	6,727	
	Полдник											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Варениц	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	Ужин											
33	Свекла с растительным маслом или овощи свежие	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10		45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
261	Тфтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55	
313	Рис отварной(бурый или пропаренный)с маслом	110	2,7	4,3	26,9	151,8	0,02	0,02		4,4	0,36	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2	
392	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0,45	0			0,02	0	0,19	
	ИТОГО:		11,49	8,48	53,7	337,18	0,228	0,137	65,71	72,67	2,51	
	ВСЕГО:		50,08	38,36	173,27	1524,98	0,691	1,184	85,99	468,02	11,487	

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет											
			б	ж	у		Витамины, мг											
			В1	В2	С	Са	Fe											
	<u>Завтрак</u>		6															
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			4,7	0,31						
207	Макаронь(из твердых сортов), запеченные с сыром	135	6,1	6,1	25,7	183	0,052	0,34			22,3	1,1						
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5	0,077	0,355	0,02		8	0,19						
	ИТОГО:		7,37	9,89	33,46	255,5					35	1,6						
	<u>2. завтрак</u>																	
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10		16	2,2						
	<u>Обед</u>																	
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95		9,65	0,3						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,1	6,04	10,31	120,2	0,07	0,09	6,56		32,61	0,9						
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53		41,2	0,92						
336	Каша геркулесовая	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6		66,53	0,96						
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15		7,5	0,2						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032			14	1,56						
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,012			4,6	0,4						
	ИТОГО:		21,81	22,83	71,15	617,94	0,31	0,494	42,79		192,09	7,44						
	<u>Полдник</u>																	
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0			0	0						
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180	0,15						
	ИТОГО:		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5		180	0,15						
	<u>Ужин</u>																	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8		14,08	1,94						
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	135	2,48	4,3	7,43	80	0,078	0,026			12,02	0,71						
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05		189,6	0,16						
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66	47,2	0,028	0,02			4,6	0,4						
	ИТОГО:		8,31	8,93	33,28	250,92	0,471	0,303	10,05		220,3	3,21						
	ВСЕГО:		51,97	46,8	156,89	1285,36	0,918	1,412	54,36		627,39	12,4						

Примерное психическое меню 8 -ой день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у			В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	соус молочный	15	0,36	0,9	2,6	22,5	0,045	0,015	0,06	14	0,03	
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01	0,31	3,45	0,2	
237	Запеканка из творога	110	17	11,7	6,7	234	0,06	0,33	0,98	191,5	0,89	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		20	14,26	24,53	313	0,11	0,453	1,29	289,25	1,19	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u>Обед</u>											
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8	0,029	0,03	7,4	32	0,83	
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82	
376	Компот из кураги(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4	
	ИТОГО		18,03	16,4	66,93	494,3	0,323	0,259	15,7	104,2	5,39	
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	<u>Ужин</u>											
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом без сахара	150/5	5,4	6,57	17,1	150	0,115	0,14	2,5	107	1,67	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4	
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		9,36	9,29	38,61	285,7	0,221	0,33	60,66	246,4	2,57	
	ВСЕГО		51,09	45,1	149,07	1300,7	0,714	1,302	79,15	819,85	9,3	

Примерное диетическое меню 9 -й день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2	69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68		
185	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	130/5	4,04	4,2	13,1	103	0,095	0,052		8	2		
397	Какао на молоке(без сахара)	150	3,15	2,72	7,9	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41		
	ИТОГО		10,48	9,73	28,2	242,2	0,185	0,252	1,27	230,8	3,09		
	2 завтрак												
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2		
	Обед												
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24		
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,77	3,5	6,11	61	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56		
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15		
317	Макаронны отварные	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017		3,32	0,75		
383	Кисель фруктовый(без сахара)	150	0,07	0,05	10,2	42,8			0,15	7,5	0,2		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56		
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4		
	ИТОГО		20,03	21,61	63,61	552,34	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86		
	Полдник												
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0		
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15		
	Ужин												
	горошек консервированный зеленый	45	2,2	0,09	5,7	32,8	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33		
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47		
393	Чай с лимоном без сахара	150	0,04	0,01	0,45	4,5			0,02	8	0,19		
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2		
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94		
	ИТОГО		11,43	4,45	24,15	185,52	0,382	0,08	15,18	57,53	3,13		
	ВСЕГО		50,08	40,94	134,96	1188,06	0,885	0,81	34,21	565,35	11,23		

Примерное диетическое меню 10-ый день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					
			ж	у	В1		В2	С	Са	Fe		
	Завтрак		6									
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/10	3,86	6,44	7,31	102	0,07	0,055	0,07	104,7	0,38	
93	Суп молочный с перловой крупой	150	4,1	3,9	13,9	107	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	150	2,34	2,4	10,63	43,5	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		10,3	12,75	31,84	252,5	0,16	0,183	1,73	320,2	0,85	
	2 завтрак											
399	Сок яблочный(без содержания сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	Обед											
33	Салат из свежлы с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
77	Суп картофельный с пренками с мясом	180/20	5,8	5	9,9	111,02	0,076	0,114	5,45	65,2	0,95	
	Полдник											
282	Пшеница ругленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,2	0,03	20,6	66,53	0,96	
376	Компот из изюма(без сахара)	150	0,33	0,02	8,83	39,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	ИТОГО		21,19	18,89	57,62	490,62	0,49	0,288	34,95	205,95	6,29	
	Ужин											
	Изделие диетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО		6,19	5,48	20,58	171	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	Ужин											
236	Пудинг из творога(без сахара)	110	16	10,9	10,8	208	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98	
351	Суп молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с молоком (без сахара)	150	2,65	2,33	4,31	50,5	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		19,01	14,72	26,21	326,5	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52	
	ВСЕГО		52,04	51,84	136,25	1287,62	0,862	1,254	97,36	1068,45	8,82	

1 день Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
213												
7	Хлеб с сыром(несоленный)	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87	
185	Каша геркулесовая молоч. жидкая с масл(без сахара)	200/5	3,79	5,48	11,98	141	0,13	0,03		18,3	1,1	
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		12,36	11,63	30,94	310	0,18	0,2	1,5	264,8	2,4	
	<u>2 завтрак</u>											
399	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57	
	<u>Обед</u>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями(из твердых сортов) на курином	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86	
300	Цыплята отварные	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84	
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1	
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		25,63	25,35	73,09	644,76	1,25	0,366	133,36	173,98	7,24	
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18	
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,072	0,306	1,26	216	0,18	
	<u>Ужин</u>											
33	Свекла с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
394	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		18,02	15,7	66,65	460,13	0,436	0,625	39,64	329,66	5,92	
	ВСЕГО		51,06	58,58	190,88	1591	1,938	1,497	175,76	984,44	15,74	

Примерное циклическое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
6	Хлеб с маслом	20/5	1,63	3,86	11,9	79,4	0,05	0,03		8,2	0,52	
185	Каша молоч. сборная с маслом(без сахара)	200/5	7,2	8,76	14,5	187,9	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9	
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		11,68	15,03	40,76	320,4	0,24	0,345	4,5	263,9	2,54	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u>Обед</u>											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36	
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы(с перловой крупой)	200/10/20	8,9	11,77	12,6	182	0,086	0,076	1,4	35,9	1,19	
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22	
126	каша пшеничная рассыпчатая	150	3,5	0,72	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8	
383	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО:		27	24,11	79,81	718,6	0,486	0,398	21	151,7	6,17	
	<u>Полдник</u>											
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	<u>Ужин</u>											
	соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
231	Сырники из творога (без сахара)	130	27,99	18,99	3,14	298	0,1	0,41	0,38	233	1,14	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2	
	ИТОГО		34,4	24,07	20,31	440	0,22	0,7	54,84	489,6	1,53	
	ВСЕГО		68,03	69,11	161,1	1655,0	1,016	1,77	82,02	1121,2	10,42	

Примерное циклическое меню 3 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
6	Хлеб с маслом	20/5	1,63	3,86	11,9	79,4	0,05	0,03		8,2	0,52
213											
93	Суп молочный с макаронными изделиями(твердые сорта)	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,5
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО:		11,04	12,25	39,35	312,6	0,18	0,4	2,33	307,2	1,45
	<u>2 завтрак</u>										
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u>										
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		25,21	22,3	76,13	667,45	0,48	0,365	48,21	210,31	8,51
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44
252	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,8
321	Рис отварной (бурый) с маслом	130	3,4	5,1	31,8	193	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,54	5,1			2,83	0	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,2
	ИТОГО		24,58	14,67	62,13	489,22	0,248	0,335	71,27	111,91	17,04
	ВСЕГО		71,08	55,1	197,8	1645	0,978	1,34	123,61	845,42	27,18

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	23,3	150	0,08	0,03		37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		8,82	6,81	47,32	250,3	0,166	0,285	1,17	154,9	1,32
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64	50,7	0,73
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4
376	Компот из изюма(без сахара)	180	0,39	0,018	10,9	48,64	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		42,7	22,24	68,7	636,24	0,354	1,095	18,39	170,3	8,25
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		7,08	6,28	22,07	188	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	<u>Ужин</u>										
154	Запеканка морковная с творогом	120	12,90	11	18,7	226,8	0,01	0,24	1,68	132	1,29
350	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
392	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,009				0,03	10	0,28
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО:		16,8	12,56	30,769	297,2	0,11	0,291	53,8	190,6	1,81
	ВСЕГО		61,08	47,89	168,859	1371,74	0,71	1,951	75,82	742,57	11,6

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
168	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом(без сахара)	200/5	4,59	4,9	13,3	149	0,15	0,02		13	1,09
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		11,65	9,98	32,03	298,2	0,258	0,42	2,46	244,4	1,68
	<u>2 завтрак</u>										
398	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u>										
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/20	9,63	6,94	14,3	158,8	0,136	0,112	4,64	40,6	3,16
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
314	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,3	17,7	126	0,1	0,054		7,3	2,1
378	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО:		26,25	26,56	96,15	744,06	0,428	0,448	103,98	150,2	9,6
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,24	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,3	3,1			2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		18,02	8,82	47,59	344,87	0,158	0,24	43,92	148,55	4,97
	ВСЕГО		51,02	51,26	195,97	1563	0,914	1,348	152,16	759,15	16,43

Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом(без сахара)	200/5	6,21	5,28	13,9	165	0,15	0,08		12,1	3,3
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		9,06	7,69	28,26	218,1	0,186	0,215	1,17	125,3	3,42
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53	122,8	0,046	0,041	0,4	23,6	0,82
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28
165	каша перловая вязкая	130	3,8	3,5	27,4	156	0,042	0,025		17	0,77
376	Компот из сухофрукто(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		26,9	26,11	92,0	770,2	0,378	0,661	16,93	132,64	8,93
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		10	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овщи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
261	Тефтели рыбные/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7
165	Рис(бурый или пропаренный)отварной	150	3,72	5,91	36,77	207	0,03	0,03		6,1	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16
392	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,009				0,03	10	0,28
	ИТОГО:		13,07	11,39	68,699	434,9	0,296	0,28	72,06	101,8	3,26
	ВСЕГО:		54,03	51,09	209,149	1599	0,93	1,586	91,96	575,74	15,79

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87
207	Макароны(из твердых сортов),запеченные с сыром	155	5,90	0,80	31,00	155	0,08	0,03		7,4	1,2
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,12	0,02	0,3	5,4			2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		10,92	3,78	41,64	241,2	0,08	0,03	2,9	129,7	2,39
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
383	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		26,46	28	85	750	0,328	0,711	44	219,47	8,65
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл(без сахара)	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46
	ВСЕГО:		59,09	49	197	1512	0,736	1,501	58,9	827,77	14,7

Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
237	Запеканка из творога (без сахара)	130	22,2	15,6	22,1	320	0,05	0,3	0,27	191	0,79
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		26,63	18,21	46,12	420,3	0,114	0,555	1,44	308,8	1,31
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из сухофруктов(без сахара)	180	0,39	0,02	6,6	48,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО		20,07	22,9	73,1	581,4	0,37	0,375	18,16	124,37	5,73
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом(без сахара)	200/5	7,2	8,76	24	206,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
394	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	ИТОГО		11,96	11,75	44,76	314	0,262	0,58	5,65	371,1	2,86
	ВСЕГО		70,08	58,8	179,6	1506	0,816	1,82	27,05	999,17	10,08

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
7	Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68
185	Каша гречневая молочная с маслом(без сахара)	200/5	3,18	3,89	21,3	134	0,04	0,02		8,2	0,34
397	Какао на молоке(без сахара)	180	3,67	3,19	8,62	88	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		12	10	44	326	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45
	<u>2 завтрак</u>										
	напиток шиповника без сахара	100	0,61	0,25	8,87	41	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	<u>Обед</u>										
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	6	1,84	0,68
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15
317	Макароны отварные(твердые сорта)	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1
378	Кисель фруктовый(без сахара)	180	0,08	0,06	10,5	56,6		0,002	0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО		24	29,5	78	708	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		5,95	5,15	19	161	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	горошек консервированный зеленый	60	2,9	0,12	7,6	44	0,01	0,01	5,8	13,2	0,44
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
393	Чай с лимоном(без сахара)	180/7	0,048	0,012	0,54	5,4			2,83		0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04
	ИТОГО		11,65	4,652	26	235	0,13	0,09	19,89	57,08	3,67
	ВСЕГО		59,06	49,372	167,0	1430	0,633	0,961	32,97	568,27	11,16

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62
94	Суп молочный с перловой крупой	200	5,4	5,1	18,6	142	0,06	0,2	0,9	162	0,4
395	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	180	2,85	2,41	14,36	53,1	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		13,3	14,13	46,96	332,1	0,146	0,405	2,14	384,6	8,14
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок яблочный(без содер.сахара)	100	0,05		4,6	47	0,02	0,3	10	16	2,2
	<u>Обед</u>										
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
77	Суп картофельный с гречками с мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14	118,8	0,106	0,148	7,57	87,5	1,17
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из изюма(без сахара)	180	0,39	0,018	10,9	48,64	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО		22,14	22,3	70	586	0,426	0,393	45,08	262,91	7,88
	<u>Полдник</u>										
	Изделие диабетическое	20 г	1,6	1,4	13	86	0	0		0	0
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	20,2	176	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	<u>Ужин</u>										
236	Пудинг из творога(без сахара)	150	21,8	15,8	12,5	289	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
351	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком(без сахара)	180	3,18	2,79	11,1	60	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		26,46	20,13	35,66	419,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55
	ВСЕГО		64,11	62,4	173	1513	0,912	1,738	111,63	1273	17,75