

"Согласовано"

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## **Цикличное меню организации питания посещающих детский сад г. Кирж**

**Сезон : ЗИМА 01 октября - 31 мая**

**"Согласовано"**

---

Руководитель образовательного учреждения.

**ия детей,  
ач.**

"Согласовано" \_\_\_\_\_

"Утверждаю" \_\_\_\_\_

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

1 день

| №                  | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|
|                    |                                             |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг |
| Завтрак            |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| 10                 | Масло сливочное                             | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00         | 0.13             | 66.06       | 2.4                       | 0     | 3     | 0.02 | 40       | 45     | 0.1   | 0     |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     | 0     |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн | 200         | 7.84     | 2.78        | 9.83    | 2.55         | 37.23            | 264.44      | 136.3                     | 64.34 | 210.5 | 1.6  | 43.2     | 48.12  | 0.73  | 0.19  |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                  | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09         | 12.33            | 84.96       | 105                       | 11.97 | 75.33 | 0.11 | 18       | 19.8   | 0     | 0.03  |
| Итого за 'Завтрак' |                                             |             | 12.82    | 5.41        | 20.18   | 2.83         | 63.77            | 482.64      | 243.7                     | 76.31 | 288.8 | 1.73 | 101.2    | 112.92 | 0.83  | 0.23  |
| 10:00              |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| 386                | Фрукты                                      | 200         | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80         | 23.20            | 97.36       | 32                        | 18    | 22    | 4.4  | 0        | 10     | 0.4   | 0.06  |
| Итого за '10:00'   |                                             |             | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80         | 23.20            | 97.36       | 32                        | 18    | 22    | 4.4  | 0        | 10     | 0.4   | 0.06  |
| Обед               |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| проп               | Огурец соленый                              | 60          | 0.47     | 0.00        | 0.06    | 0.06         | 1.47             | 8.40        | 13.52                     | 8.23  | 14.11 | 0.35 | 0        | 3      | 0.06  | 0.01  |
| 22/2               | Суп-лапша на курином бульоне                | 200         | 1.95     | 0.03        | 3.07    | 0.22         | 12.64            | 84.93       | 9.33                      | 6.25  | 21.88 | 0.37 | 16       | 178    | 0.32  | 0.03  |
| 197                | Рагу овощное с мясом кур                    | 200         | 15.93    | 14.14       | 15.97   | 3.85         | 20.35            | 286.54      | 29.52                     | 41.08 | 179   | 2.14 | 32.63    | 458.09 | 2.16  | 0.14  |
| 394/               | Компот из сухофруктов                       | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05         | 26.14            | 98.91       | 28.36                     | 17.96 | 24.44 | 0.6  | 0        | 104.94 | 0.99  | 0.02  |
| проп               | Хлеб ржаной                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         | 16.68            | 77.35       | 14                        | 18.8  | 63.2  | 1.56 | 0        | 0.4    | 0.56  | 0.07  |
| Итого за 'Обед'    |                                             |             | 21.90    | 14.17       | 19.62   | 4.66         | 77.28            | 556.14      | 94.73                     | 92.32 | 302.6 | 5.02 | 48.63    | 744.43 | 4.09  | 0.27  |
| Ужин               |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| Полдник            |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| 8/52               | Запеканка из творога                        | 120         | 20.80    | 19.47       | 11.27   | 1.27         | 18.56            | 260.34      | 176.6                     | 30.18 | 227.9 | 0.88 | 63.88    | 82.51  | 0.98  | 0.06  |
| проп               | Молоко сгущенное                            | 20          | 1.44     | 1.44        | 1.70    | 0.00         | 11.10            | 63.48       | 61.4                      | 6.8   | 43.8  | 0.04 | 8.4      | 9.4    | 0.04  | 0.01  |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте      | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00         | 7.20             | 104.94      | 216                       | 25.2  | 171   | 0.18 | 36       | 39.6   | 0     | 0.05  |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     | 0     |
| Итого за 'Полдник' |                                             |             | 29.45    | 26.13       | 18.93   | 1.47         | 50.93            | 495.93      | 454                       | 62.18 | 442.7 | 1.1  | 108.3    | 131.51 | 1.02  | 0.13  |
| Итого за день      |                                             |             | 64.96    | 45.72       | 59.53   | 9.77         | 215.17           | 1632.07     | 824.4                     | 248.8 | 1056  | 12.3 | 258.1    | 998.85 | 6.34  | 0.68  |

\_\_\_\_\_

|      |
|------|
| C,мг |
|------|

|             |
|-------------|
| 0           |
| 0           |
| 0.5         |
| 0.47        |
| <b>0.97</b> |

|    |
|----|
| 20 |
|----|

**20**

|              |
|--------------|
| 2.94         |
| 0.42         |
| 9.31         |
| 0.29         |
| 0            |
| <b>12.95</b> |

|              |
|--------------|
| 0.71         |
| 0.2          |
| 1.26         |
| 0            |
| <b>2.17</b>  |
| <b>36.09</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Ки

### 2 день

| №                   | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------------|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|                     |                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
| Завтрак             |                                |             |          |             |         |              |                  |             |
| 4/13                | Сыр (порциями)                 | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00         | 0.00             | 35.06       |
| проп                | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       |
| 119                 | Каша молочная "Дружба"         | 200         | 6.52     | 2.77        | 7.35    | 0.99         | 38.75            | 245.54      |
| 1/6                 | Яйцо отварное                  | 40          | 5.08     | 5.08        | 4.60    | 0.00         | 0.28             | 62.78       |
| 266                 | Какао с молоком                | 180         | 3.46     | 3.19        | 3.36    | 0.30         | 14.61            | 99.06       |
| Итого за 'Завтрак'  |                                |             | 19.67    | 13.67       | 18.17   | 1.49         | 67.71            | 509.62      |
| 10:00               |                                |             |          |             |         |              |                  |             |
| проп                | Сок                            | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         | 15.45            | 64.86       |
| Итого за '10:00'    |                                |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         | 15.45            | 64.86       |
| Обед                |                                |             |          |             |         |              |                  |             |
| 33                  | Салат из квашеной капусты      | 60          | 0.90     | 0.00        | 2.69    | 3.06         | 5.55             | 48.67       |
| 54-1                | Свекольник со сметаной и мясом | 205         | 3.26     | 1.06        | 6.08    | 5.13         | 15.66            | 125.97      |
| 293                 | Гуляш из мяса свинины          | 80          | 8.57     | 8.08        | 15.62   | 2.42         | 3.31             | 187.27      |
| 339                 | Картофельное пюре              | 130         | 2.68     | 0.57        | 4.15    | 0.42         | 18.34            | 120.48      |
| 238                 | Компот из ягод                 | 180         | 0.25     | 0.00        | 0.10    | 0.11         | 23.06            | 91.59       |
| проп                | Хлеб ржаной                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         | 16.68            | 77.35       |
| Итого за 'Обед'     |                                |             | 18.30    | 9.71        | 29.12   | 11.62        | 82.59            | 651.33      |
| Ужин                |                                |             |          |             |         |              |                  |             |
| Полдник             |                                |             |          |             |         |              |                  |             |
| проп                | Печенье                        | 50          | 12.00    | 0.00        | 4.70    | 0.00         | 73.20            | 379.44      |
| 203                 | Запеканка рисовая с творогом   | 150         | 11.62    | 9.17        | 9.04    | 1.95         | 41.68            | 294.28      |
| проп                | Сметана                        | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         | 0.66             | 28.68       |
| 18/1                | Кисель из ягод                 | 180         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04         | 24.27            | 94.99       |
| Итого за 'Полдник ' |                                |             | 24.20    | 9.17        | 16.42   | 1.98         | 139.80           | 797.39      |
| Итого за день       |                                |             | 62.92    | 32.56       | 63.85   | 15.09        | 305.55           | 2023.20     |

"Утверждаю"

пржач.

| Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
| Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |

|              |              |              |             |              |               |            |             |             |
|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|
| 100          | 5.5          | 60           | 0.07        | 21           | 23.8          | 0.04       | 0           | 0.07        |
| 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0          | 0           | 0           |
| 109.4        | 37.58        | 150.2        | 0.86        | 25.68        | 48.4          | 0.21       | 0.11        | 0.49        |
| 22           | 4.8          | 76.8         | 1           | 100          | 104           | 0.24       | 0.03        | 0           |
| 118.7        | 20.79        | 97.53        | 0.5         | 13.2         | 24.26         | 0.01       | 0.03        | 0.57        |
| <b>350.1</b> | <b>68.67</b> | <b>384.6</b> | <b>2.43</b> | <b>159.9</b> | <b>200.46</b> | <b>0.5</b> | <b>0.18</b> | <b>1.13</b> |

|             |          |             |            |          |          |             |             |          |
|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|
| 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |
| <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |

|              |              |              |             |             |               |             |            |              |
|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|--------------|
| 22.24        | 7.5          | 16.19        | 0.3         | 0           | 0             | 1.38        | 0.01       | 6.07         |
| 35.94        | 31.76        | 70.1         | 1.52        | 0           | 154.24        | 2.37        | 0.1        | 7.74         |
| 9.75         | 18.14        | 98.12        | 1.09        | 0           | 156           | 1.44        | 0.22       | 0.56         |
| 33.22        | 25.54        | 75.28        | 0.94        | 22.1        | 28.1          | 0.16        | 0.1        | 4.5          |
| 7.22         | 7.05         | 5.17         | 0.34        | 0           | 0             | 0.54        | 0.01       | 3.24         |
| 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07       | 0            |
| <b>122.4</b> | <b>108.8</b> | <b>328.1</b> | <b>5.75</b> | <b>22.1</b> | <b>338.74</b> | <b>6.45</b> | <b>0.5</b> | <b>22.11</b> |

|            |              |              |             |              |               |              |            |              |
|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|
| 41.5       | 40           | 42           | 5.9         | 0            | 2.5           | 1.9          | 0.25       | 0            |
| 76.24      | 28.77        | 157.2        | 0.81        | 36.93        | 66.77         | 1.08         | 0.05       | 0.09         |
| 15.49      | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06         | 0          | 0.03         |
| 5.76       | 2.57         | 7            | 0.16        | 0            | 0             | 0.18         | 0          | 1.08         |
| <b>139</b> | <b>72.9</b>  | <b>216.8</b> | <b>6.9</b>  | <b>48.93</b> | <b>90.67</b>  | <b>3.22</b>  | <b>0.3</b> | <b>1.21</b>  |
| <b>622</b> | <b>256.4</b> | <b>939.9</b> | <b>17.2</b> | <b>230.9</b> | <b>629.88</b> | <b>10.31</b> | <b>1</b>   | <b>27.45</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад г.

### 3 день

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |             | Углево-<br>ды, г |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|------------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. жив. |                  |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| 10                 | Масло сливочное                                | 5           | 0.04     | 0.04        | 3.63    | 0.00        | 0.07             |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                 | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00        | 0.00             |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| 125                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным | 200         | 5.82     | 2.89        | 7.68    | 0.28        | 30.87            |
| 31/1               | Чай с молоком                                  | 180         | 1.35     | 1.28        | 1.43    | 0.02        | 10.93            |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 12.48    | 6.84        | 15.66   | 0.56        | 60.62            |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| проп               | Печенье                                        | 25          | 1.88     | 0.00        | 2.45    | 0.00        | 19.18            |
| 27/1               | Чай с сахаром                                  | 180         | 0.16     | 0.00        | 0.04    | 0.04        | 8.92             |
| Итого за '10:00 '  |                                                |             | 2.03     | 0.00        | 2.49    | 0.04        | 28.09            |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| 32/1               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50          | 0.69     | 0.00        | 2.98    | 2.98        | 4.51             |
| 83                 | Суп картофельный с курицей                     | 210         | 3.97     | 2.11        | 4.08    | 2.50        | 16.79            |
| 12/7               | Котлеты рыбные любительские                    | 90          | 11.45    | 10.74       | 4.73    | 3.03        | 4.92             |
| 179/               | Каша рисовая рассыпчатая                       | 120         | 2.97     | 0.03        | 3.24    | 0.42        | 31.23            |
| 18/1               | Кисель из ягод                                 | 180         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04        | 24.27            |
| проп               | Хлеб ржаной                                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48        | 16.68            |
| Итого за 'Обед'    |                                                |             | 21.81    | 12.88       | 15.54   | 9.44        | 98.39            |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| 1/1                | Горошек зеленый                                | 40          | 1.22     | 0.00        | 1.64    | 1.64        | 4.47             |
| проп               | Пастила                                        | 30          | 0.15     | 0.15        | 0.00    | 0.00        | 24.24            |
| 144                | Омлет натуральный                              | 120         | 11.38    | 12.10       | 15.32   | 0.00        | 2.06             |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| 38/1               | Молоко кипяченое                               | 180         | 5.23     | 5.23        | 5.77    | 0.00        | 8.48             |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 20.62    | 17.48       | 23.00   | 1.91        | 58.01            |
| Итого за день      |                                                |             | 56.95    | 37.20       | 56.70   | 11.96       | 245.11           |

"Утверждаю"

**.Киржач.**

| ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
|             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |

|               |              |              |              |             |           |              |             |             |             |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 33.03         | 1.2          | 0            | 1.5          | 0.01        | 20        | 22.5         | 0.05        | 0           | 0           |
| 35.06         | 100          | 5.5          | 60           | 0.07        | 21        | 23.8         | 0.04        | 0           | 0.07        |
| 89.56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0         | 0            | 0           | 0           | 0           |
| 213.89        | 137.9        | 19.1         | 111.1        | 0.52        | 44        | 49           | 0.5         | 0.07        | 0.52        |
| 59.85         | 52.64        | 5.99         | 37.67        | 0.07        | 9         | 9.9          | 0           | 0.02        | 0.23        |
| <b>431.39</b> | <b>291.7</b> | <b>30.58</b> | <b>210.3</b> | <b>0.67</b> | <b>94</b> | <b>105.2</b> | <b>0.59</b> | <b>0.09</b> | <b>0.82</b> |

|               |             |          |             |             |            |             |             |             |          |
|---------------|-------------|----------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| 105.57        | 7.25        | 5        | 22.5        | 0.53        | 2.5        | 2.75        | 0.88        | 0.02        | 0        |
| 34.74         | 0.26        | 0        | 0           | 0.03        | 0          | 0           | 0           | 0           | 0        |
| <b>140.30</b> | <b>7.51</b> | <b>5</b> | <b>22.5</b> | <b>0.55</b> | <b>2.5</b> | <b>2.75</b> | <b>0.88</b> | <b>0.02</b> | <b>0</b> |

|               |              |              |            |             |              |               |             |             |              |
|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 44.93         | 17.04        | 9.65         | 19         | 0.62        | 0            | 0.99          | 1.37        | 0.01        | 0.97         |
| 118.02        | 16.05        | 24.63        | 72.96      | 1.02        | 4.86         | 179.17        | 1.13        | 0.09        | 8.15         |
| 107.34        | 37.17        | 41.17        | 173.7      | 0.9         | 34.34        | 395.46        | 1.74        | 0.08        | 1.21         |
| 166.40        | 5.9          | 20.44        | 61.18      | 0.44        | 15.88        | 17.86         | 0.21        | 0.03        | 0            |
| 94.99         | 5.76         | 2.57         | 7          | 0.16        | 0            | 0             | 0.18        | 0           | 1.08         |
| 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2       | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |
| <b>609.04</b> | <b>95.91</b> | <b>117.3</b> | <b>397</b> | <b>4.69</b> | <b>55.07</b> | <b>593.88</b> | <b>5.19</b> | <b>0.29</b> | <b>11.41</b> |

|                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 33.68          | 7.84         | 8.23         | 24.34        | 0.27        | 0            | 20            | 0.78        | 0.04        | 3.92         |
| 93.05          | 6.3          | 2.1          | 3.3          | 0.48        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| 191.32         | 80.59        | 13.21        | 174.1        | 1.96        | 155.8        | 273.38        | 0.61        | 0.05        | 0.17         |
| 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| 105.67         | 205.1        | 23.93        | 145.3        | 0.17        | 36.08        | 41.78         | 0           | 0.06        | 1.23         |
| <b>513.29</b>  | <b>299.8</b> | <b>47.47</b> | <b>347</b>   | <b>2.88</b> | <b>191.9</b> | <b>335.16</b> | <b>1.39</b> | <b>0.16</b> | <b>5.32</b>  |
| <b>1694.03</b> | <b>695</b>   | <b>200.3</b> | <b>976.8</b> | <b>8.8</b>  | <b>343.4</b> | <b>1037</b>   | <b>8.04</b> | <b>0.55</b> | <b>17.56</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.

### 4 день

| №                  | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г |
|--------------------|--------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------|------------------|
|                    |                                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. |                  |
| Завтрак            |                                            |             |          |             |         |        |                  |
| 10                 | Масло сливочное                            | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00   | 0.13             |
| проп               | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26   | 18.76            |
| 127                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200         | 7.83     | 2.89        | 8.69    | 1.29   | 34.49            |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                 | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09   | 12.33            |
| Итого за 'Завтрак' |                                            |             | 13.47    | 5.53        | 19.11   | 1.64   | 65.71            |
| 10:00              |                                            |             |          |             |         |        |                  |
| проп               | Сок                                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00   | 15.45            |
| Итого за '10:00'   |                                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00   | 15.45            |
| Обед               |                                            |             |          |             |         |        |                  |
| проп               | Кукуруза консервированная                  | 50          | 1.08     | 0.00        | 0.20    | 0.20   | 5.73             |
| 87                 | Суп гороховый                              | 200         | 4.24     | 0.00        | 4.41    | 4.41   | 17.76            |
| 2/9                | Мясо кур отварное в соусе                  | 80          | 9.31     | 9.06        | 8.95    | 0.03   | 1.95             |
| 218                | Макаронные изделия отварные                | 130         | 4.74     | 0.03        | 3.16    | 0.59   | 30.44            |
| 238                | Компот из ягод                             | 180         | 0.25     | 0.00        | 0.10    | 0.11   | 23.06            |
| проп               | Хлеб ржаной                                | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48   | 16.68            |
| Итого за 'Обед'    |                                            |             | 22.26    | 9.09        | 17.29   | 5.81   | 95.62            |
| Ужин               |                                            |             |          |             |         |        |                  |
| Полдник            |                                            |             |          |             |         |        |                  |
| проп               | Икра кабачковая                            | 40          | 0.47     | 0.00        | 1.84    | 0.12   | 3.72             |
| 21/7               | Суфле из рыбы                              | 80          | 12.89    | 12.63       | 3.78    | 0.03   | 3.12             |
| 27/1               | Чай с сахаром                              | 180         | 0.16     | 0.00        | 0.04    | 0.04   | 8.92             |
| 14/1               | Булочка дорожная                           | 70          | 5.42     | 0.85        | 7.86    | 0.59   | 38.65            |
| Итого за 'Полдник' |                                            |             | 18.94    | 13.48       | 13.53   | 0.78   | 54.41            |
| Итого за день      |                                            |             | 55.41    | 28.10       | 50.08   | 8.23   | 231.19           |

"Утверждаю"

## Киржач.

| ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
|             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |

|               |              |              |              |             |            |              |             |             |             |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 66.06         | 2.4          | 0            | 3            | 0.02        | 40         | 45           | 0.1         | 0           | 0           |
| 89.56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0          | 0            | 0           | 0           | 0           |
| 239.49        | 127.5        | 89.4         | 196.6        | 2.73        | 44         | 49.8         | 0.38        | 0.18        | 0.52        |
| 84.96         | 105          | 11.97        | 75.33        | 0.11        | 18         | 19.8         | 0           | 0.03        | 0.47        |
| <b>480.08</b> | <b>234.9</b> | <b>101.4</b> | <b>274.9</b> | <b>2.87</b> | <b>102</b> | <b>114.6</b> | <b>0.48</b> | <b>0.21</b> | <b>0.99</b> |

|              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |
|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|
| 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |
| <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |

|               |              |              |              |             |              |               |             |             |             |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 28.79         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
| 123.45        | 28.66        | 29.79        | 80.41        | 1.55        | 0            | 201.52        | 1.97        | 0.16        | 3.72        |
| 125.45        | 9.45         | 7.97         | 66.56        | 0.75        | 24.12        | 50.54         | 0.34        | 0.02        | 0.35        |
| 168.70        | 10.01        | 6.42         | 35.83        | 0.65        | 9.93         | 18.61         | 0.72        | 0.06        | 0           |
| 91.59         | 7.22         | 7.05         | 5.17         | 0.34        | 0            | 0             | 0.54        | 0.01        | 3.24        |
| 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0           |
| <b>615.34</b> | <b>69.34</b> | <b>70.03</b> | <b>251.2</b> | <b>4.85</b> | <b>34.05</b> | <b>271.08</b> | <b>4.13</b> | <b>0.32</b> | <b>7.31</b> |

|                |              |              |              |             |              |               |             |             |             |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 31.64          | 12.54        | 5.1          | 11.76        | 0.31        | 0            | 233.2         | 2.2         | 0.01        | 3.76        |
| 97.90          | 64.1         | 42.69        | 204.1        | 0.86        | 45.34        | 48.39         | 0.33        | 0.09        | 0.53        |
| 34.74          | 0.26         | 0            | 0            | 0.03        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
| 245.16         | 33.75        | 9.21         | 55.05        | 0.55        | 27.9         | 52.17         | 0.8         | 0.06        | 0.11        |
| <b>409.44</b>  | <b>110.7</b> | <b>56.99</b> | <b>270.9</b> | <b>1.75</b> | <b>73.23</b> | <b>333.77</b> | <b>3.33</b> | <b>0.16</b> | <b>4.41</b> |
| <b>1569.72</b> | <b>425.4</b> | <b>234.4</b> | <b>807.5</b> | <b>11.6</b> | <b>209.3</b> | <b>719.44</b> | <b>8.09</b> | <b>0.71</b> | <b>15.7</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

**Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г**  
**5 день**

| №                  | Наименование блюда                  | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|                    |                                     |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |
| Завтрак            |                                     |             |          |             |         |                 |                  |             |
| 4/13               | Сыр (порциями)                      | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00            | 0.00             | 35.06       |
| прод               | Хлеб пшеничный                      | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26            | 18.76            | 89.56       |
| 24/2               | Суп молочный с лапшой               | 200         | 5.29     | 3.99        | 5.96    | 0.15            | 16.02            | 137.69      |
| 31/1               | Чай с молоком                       | 180         | 3.42     | 3.07        | 3.48    | 0.09            | 13.42            | 95.96       |
| Итого за 'Завтрак' |                                     |             | 13.99    | 9.69        | 12.36   | 0.51            | 48.20            | 358.27      |
| 10:00              |                                     |             |          |             |         |                 |                  |             |
| 386                | Фрукты                              | 150         | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60            | 17.40            | 73.02       |
| Итого за '10:00'   |                                     |             | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60            | 17.40            | 73.02       |
| Обед               |                                     |             |          |             |         |                 |                  |             |
| 33                 | Салат из квашеной капусты           | 50          | 0.75     | 0.00        | 2.24    | 2.55            | 4.62             | 40.56       |
| 91                 | Суп картофельный с клёцками и мясом | 200         | 2.30     | 1.06        | 3.34    | 1.81            | 9.91             | 77.73       |
| 52/8               | Суфле из печени                     | 90          | 17.33    | 17.12       | 5.47    | 0.02            | 2.95             | 130.12      |
| 339                | Картофельное пюре                   | 130         | 2.68     | 0.57        | 4.15    | 0.42            | 18.34            | 120.48      |
| 394/               | Компот из сухофруктов               | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05            | 26.14            | 98.91       |
| прод               | Хлеб ржаной                         | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48            | 16.68            | 77.35       |
| Итого за 'Обед'    |                                     |             | 26.62    | 18.75       | 15.73   | 5.34            | 78.64            | 545.15      |
| Ужин               |                                     |             |          |             |         |                 |                  |             |
| Полдник            |                                     |             |          |             |         |                 |                  |             |
| 432                | Оладьи                              | 150         | 11.66    | 3.29        | 11.74   | 10.09           | 62.19            | 399.68      |
| прод               | Сметана                             | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00            | 0.66             | 28.68       |
| 227                | Яйцо отварное                       | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00            | 0.14             | 31.39       |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассорти   | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00            | 7.20             | 104.94      |
| Итого за 'Полдник' |                                     |             | 19.91    | 11.05       | 22.44   | 10.09           | 70.18            | 564.70      |
| Итого за день      |                                     |             | 61.12    | 39.49       | 51.13   | 16.53           | 214.43           | 1541.14     |

"Утверждаю"

**.Киржач.**

| Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
| Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |

|              |              |              |             |             |              |             |            |             |
|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| 100          | 5.5          | 60           | 0.07        | 21          | 23.8         | 0.04        | 0          | 0.07        |
| 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0            | 0           | 0          | 0           |
| 167.1        | 20.53        | 127.7        | 0.34        | 36          | 39.8         | 0.2         | 0.07       | 0.73        |
| 126          | 14.36        | 90.4         | 0.13        | 21.6        | 23.76        | 0           | 0.04       | 0.56        |
| <b>393.1</b> | <b>40.39</b> | <b>278.1</b> | <b>0.54</b> | <b>78.6</b> | <b>87.36</b> | <b>0.24</b> | <b>0.1</b> | <b>1.36</b> |

|           |             |             |            |          |            |            |             |           |
|-----------|-------------|-------------|------------|----------|------------|------------|-------------|-----------|
| 24        | 13.5        | 16.5        | 3.3        | 0        | 7.5        | 0.3        | 0.05        | 15        |
| <b>24</b> | <b>13.5</b> | <b>16.5</b> | <b>3.3</b> | <b>0</b> | <b>7.5</b> | <b>0.3</b> | <b>0.05</b> | <b>15</b> |

|              |              |              |             |             |               |             |             |             |
|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 18.54        | 6.25         | 13.49        | 0.25        | 0           | 0             | 1.15        | 0.01        | 5.06        |
| 9.63         | 12.11        | 38.59        | 0.54        | 3.74        | 167.74        | 0.9         | 0.06        | 3.05        |
| 40.14        | 14.63        | 194.1        | 4.78        | 2059        | 8346.2        | 1.06        | 0.1         | 2.98        |
| 33.22        | 25.54        | 75.28        | 0.94        | 22.1        | 28.1          | 0.16        | 0.1         | 4.5         |
| 28.36        | 17.96        | 24.44        | 0.6         | 0           | 104.94        | 0.99        | 0.02        | 0.29        |
| 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0           |
| <b>143.9</b> | <b>95.28</b> | <b>409.1</b> | <b>8.67</b> | <b>2085</b> | <b>8647.4</b> | <b>4.81</b> | <b>0.36</b> | <b>15.9</b> |

|              |              |              |             |              |               |             |             |             |
|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 110.1        | 23.83        | 145.8        | 1.16        | 16.43        | 29.5          | 5.27        | 0.14        | 0.44        |
| 15.49        | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06        | 0           | 0.03        |
| 11           | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52            | 0.12        | 0.01        | 0           |
| 216          | 25.2         | 171          | 0.18        | 36           | 39.6          | 0           | 0.05        | 1.26        |
| <b>352.6</b> | <b>53</b>    | <b>365.8</b> | <b>1.87</b> | <b>114.4</b> | <b>142.5</b>  | <b>5.45</b> | <b>0.21</b> | <b>1.73</b> |
| <b>913.5</b> | <b>202.2</b> | <b>1070</b>  | <b>14.4</b> | <b>2278</b>  | <b>8884.7</b> | <b>10.8</b> | <b>0.72</b> | <b>34</b>   |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

### 6 день

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |             | Углево-<br>ды, г |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|------------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. жив. |                  |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| 10                 | Масло сливочное                                | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00        | 0.13             |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| 116                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 200         | 7.58     | 2.66        | 7.73    | 1.55        | 39.27            |
| 266                | Какао с молоком                                | 180         | 3.46     | 3.19        | 3.36    | 0.30        | 14.61            |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 13.76    | 5.93        | 18.60   | 2.11        | 72.77            |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| проп               | Сок                                            | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00        | 15.45            |
| Итого за '10:00'   |                                                |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00        | 15.45            |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| 32/1               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 50          | 0.69     | 0.00        | 2.98    | 2.98        | 4.51             |
| 80                 | Рассольник со сметаной                         | 200         | 1.44     | 0.00        | 1.98    | 2.23        | 10.67            |
| 31/8               | Суфле из мяса                                  | 70          | 13.10    | 12.93       | 20.13   | 0.02        | 2.29             |
| 354                | Капуста тушеная                                | 130         | 3.04     | 0.00        | 4.16    | 4.73        | 15.30            |
| 394/               | Компот из сухофруктов                          | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05        | 26.14            |
| проп               | Хлеб ржаной                                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48        | 16.68            |
| Итого за 'Обед'    |                                                |             | 21.83    | 12.93       | 29.79   | 10.49       | 75.59            |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |             |                  |
| 1/1                | Кукуруза консервированная                      | 40          | 0.86     | 0.00        | 0.16    | 0.16        | 4.59             |
| 8/7                | Рыба, запеченная в омлете                      | 110         | 17.90    | 17.63       | 9.16    | 5.24        | 2.72             |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| проп               | Пряники                                        | 50          | 2.95     | 0.00        | 2.35    | 0.00        | 38.55            |
| 18/1               | Кисель из ягод                                 | 190         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04        | 25.62            |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 24.46    | 17.63       | 11.96   | 5.70        | 90.24            |
| Итого за день      |                                                |             | 60.80    | 36.48       | 60.51   | 18.30       | 254.04           |

"Утверждаю"

д г.Киржач.

| ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
|             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |

|               |              |              |              |             |             |               |             |            |             |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|
| 66.06         | 2.4          | 0            | 3            | 0.02        | 40          | 45            | 0.1         | 0          | 0           |
| 89.56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0             | 0           | 0          | 0           |
| 254.86        | 109.3        | 45           | 167.6        | 1.22        | 25.2        | 48.21         | 0.2         | 0.17       | 0.47        |
| 99.06         | 118.7        | 20.79        | 97.53        | 0.5         | 13.2        | 24.26         | 0.01        | 0.03       | 0.57        |
| <b>509.55</b> | <b>230.3</b> | <b>65.79</b> | <b>268.2</b> | <b>1.75</b> | <b>78.4</b> | <b>117.47</b> | <b>0.31</b> | <b>0.2</b> | <b>1.04</b> |

|              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |
|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|
| 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |
| <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |

|               |              |              |              |             |             |               |             |             |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 44.93         | 17.04        | 9.65         | 19           | 0.62        | 0           | 0.99          | 1.37        | 0.01        | 0.97         |
| 64.74         | 17.32        | 16.9         | 42.54        | 0.64        | 0           | 169.52        | 1.02        | 0.05        | 4.05         |
| 242.61        | 38.37        | 21.92        | 159.9        | 1.62        | 46.2        | 48.9          | 0.46        | 0.38        | 0.11         |
| 104.48        | 68.32        | 25.67        | 50.38        | 1           | 0           | 72.07         | 2.24        | 0.04        | 27.89        |
| 98.91         | 28.36        | 17.96        | 24.44        | 0.6         | 0           | 104.94        | 0.99        | 0.02        | 0.29         |
| 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |
| <b>633.02</b> | <b>183.4</b> | <b>110.9</b> | <b>359.5</b> | <b>6.04</b> | <b>46.2</b> | <b>396.81</b> | <b>6.64</b> | <b>0.57</b> | <b>33.31</b> |

|                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 23.03          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| 164.82         | 44.47        | 23.99        | 181.9        | 1.15        | 52.05        | 84.5          | 3.06         | 0.08        | 0.06         |
| 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |
| 183.37         | 5.5          | 4.5          | 25           | 0.4         | 0            | 0             | 1.2          | 0.04        | 0            |
| 100.27         | 6.08         | 2.71         | 7.39         | 0.17        | 0            | 0             | 0.19         | 0           | 1.14         |
| <b>561.05</b>  | <b>56.05</b> | <b>31.19</b> | <b>214.3</b> | <b>1.71</b> | <b>52.05</b> | <b>84.5</b>   | <b>4.45</b>  | <b>0.12</b> | <b>1.2</b>   |
| <b>1768.48</b> | <b>480.3</b> | <b>213.9</b> | <b>852.4</b> | <b>11.6</b> | <b>176.7</b> | <b>598.79</b> | <b>11.54</b> | <b>0.9</b>  | <b>38.55</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

**Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 1**  
**7 день**

| №                  | Наименование блюда                                | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |             | Углево-<br>ды, г |
|--------------------|---------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|------------------|
|                    |                                                   |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. жив. |                  |
| Завтрак            |                                                   |             |          |             |         |             |                  |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                        | 180         | 2.82     | 2.56        | 2.89    | 0.06        | 8.55             |
| 10                 | Масло сливочное                                   | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00        | 0.13             |
| проп               | Хлеб пшеничный                                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| 5/4                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным    | 200         | 5.82     | 2.89        | 7.68    | 0.28        | 30.87            |
| Итого за 'Завтрак' |                                                   |             | 11.36    | 5.53        | 18.08   | 0.61        | 58.31            |
| 10:00              |                                                   |             |          |             |         |             |                  |
| 386                | Фрукты                                            | 150         | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60        | 17.40            |
| Итого за '10:00'   |                                                   |             | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60        | 17.40            |
| Обед               |                                                   |             |          |             |         |             |                  |
| фир                | Салат из отварного картофеля, моркови с репчашкой | 50          | 0.74     | 0.00        | 3.06    | 3.06        | 5.90             |
| 19/2               | Суп картофельный с рыбными консервами             | 200         | 7.65     | 0.00        | 5.58    | 3.91        | 15.80            |
| 37/8               | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе         | 130         | 13.10    | 11.91       | 21.45   | 2.91        | 13.86            |
| фир                | Напиток лимонный                                  | 180         | 0.12     | 0.00        | 0.01    | 0.01        | 20.27            |
| проп               | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48        | 16.68            |
| Итого за 'Обед '   |                                                   |             | 24.26    | 11.91       | 30.58   | ####        | 72.51            |
| Ужин               |                                                   |             |          |             |         |             |                  |
| Полдник            |                                                   |             |          |             |         |             |                  |
| 8/52               | Запеканка из творога                              | 100         | 17.34    | 16.23       | 9.39    | 1.06        | 15.46            |
| 12/1               | Соус молочно-сметанный сладкий                    | 40          | 0.97     | 0.56        | 3.15    | 0.02        | 6.15             |
| проп               | Хлеб пшеничный                                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте            | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00        | 7.20             |
| Итого за 'Полдник' |                                                   |             | 26.17    | 22.01       | 18.57   | 1.34        | 47.57            |
| Итого за день      |                                                   |             | 62.40    | 39.44       | 67.83   | ####        | 195.78           |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
|             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |

|               |              |              |              |             |            |              |            |            |             |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|
| 70.01         | 104.9        | 11.97        | 75.33        | 0.1         | 18         | 19.8         | 0          | 0.03       | 0.47        |
| 66.06         | 2.4          | 0            | 3            | 0.02        | 40         | 45           | 0.1        | 0          | 0           |
| 89.56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0          | 0            | 0          | 0          | 0           |
| 213.89        | 137.9        | 19.1         | 111.1        | 0.52        | 44         | 49           | 0.5        | 0.07       | 0.52        |
| <b>439.53</b> | <b>245.2</b> | <b>31.07</b> | <b>189.4</b> | <b>0.64</b> | <b>102</b> | <b>113.8</b> | <b>0.6</b> | <b>0.1</b> | <b>0.99</b> |

|              |           |             |             |            |          |            |            |             |           |
|--------------|-----------|-------------|-------------|------------|----------|------------|------------|-------------|-----------|
| 73.02        | 24        | 13.5        | 16.5        | 3.3        | 0        | 7.5        | 0.3        | 0.05        | 15        |
| <b>73.02</b> | <b>24</b> | <b>13.5</b> | <b>16.5</b> | <b>3.3</b> | <b>0</b> | <b>7.5</b> | <b>0.3</b> | <b>0.05</b> | <b>15</b> |

|               |              |              |              |             |              |               |             |            |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|
| 52.87         | 9.66         | 11.03        | 24.62        | 0.38        | 0            | 203.07        | 1.41        | 0.04       | 6.1          |
| 142.26        | 47.65        | 16.23        | 77.65        | 0.85        | 4.16         | 168.8         | 2.3         | 0.06       | 1.72         |
| 300.79        | 56.55        | 26.87        | 167.7        | 1.69        | 35.18        | 39.39         | 1.78        | 0.22       | 0.2          |
| 79.63         | 5.64         | 1.5          | 2.76         | 0.13        | 0            | 0.29          | 0.03        | 0          | 2.3          |
| 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56        | 0.07       | 0            |
| <b>652.89</b> | <b>133.5</b> | <b>74.43</b> | <b>335.9</b> | <b>4.61</b> | <b>39.34</b> | <b>411.95</b> | <b>6.08</b> | <b>0.4</b> | <b>10.32</b> |

|                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 216.95         | 147.2        | 25.15        | 189.9        | 0.74        | 53.23        | 68.76         | 0.81        | 0.05        | 0.59         |
| 56.17          | 30.23        | 3.56         | 22.06        | 0.07        | 19.38        | 22.3          | 0.07        | 0.01        | 0.15         |
| 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| 104.94         | 216          | 25.2         | 171          | 0.18        | 36           | 39.6          | 0           | 0.05        | 1.26         |
| <b>467.61</b>  | <b>393.4</b> | <b>53.91</b> | <b>382.9</b> | <b>0.98</b> | <b>108.6</b> | <b>130.66</b> | <b>0.88</b> | <b>0.12</b> | <b>2</b>     |
| <b>1633.05</b> | <b>796.1</b> | <b>172.9</b> | <b>924.7</b> | <b>9.53</b> | <b>250</b>   | <b>663.9</b>  | <b>7.86</b> | <b>0.66</b> | <b>28.31</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

### 8 день

| №                  | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |             | Углево-<br>ды, г |
|--------------------|--------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|------------------|
|                    |                                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. жив. |                  |
| Завтрак            |                                            |             |          |             |         |             |                  |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                      | 30/5/10     | 4.95     | 2.67        | 6.56    | 0.27        | 14.14            |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливоч | 200         | 7.72     | 2.78        | 9.76    | 2.49        | 36.59            |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                 | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09        | 12.33            |
| Итого за 'Завтрак' |                                            |             | 15.58    | 8.00        | 19.23   | 2.85        | 63.06            |
| 10:00              |                                            |             |          |             |         |             |                  |
| Про                | Сок                                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00        | 15.45            |
| Итого за '10:00'   |                                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00        | 15.45            |
| Обед               |                                            |             |          |             |         |             |                  |
| Про                | Огурец соленый                             | 50          | 0.39     | 0.00        | 0.05    | 0.05        | 1.23             |
| 73                 | Щи из свежей капусты со сметаной           | 200         | 1.52     | 0.00        | 3.68    | 4.16        | 8.35             |
| 35/3               | Печень по-строгановски                     | 80          | 10.72    | 10.30       | 8.59    | 4.61        | 3.39             |
| 339                | Картофельное пюре                          | 130         | 2.68     | 0.57        | 4.15    | 0.42        | 18.34            |
| 417                | Напиток из шиповника                       | 180         | 0.28     | 0.00        | 0.12    | 0.12        | 14.00            |
| Про                | Хлеб ржаной                                | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48        | 16.68            |
| Итого за 'Обед'    |                                            |             | 18.23    | 10.88       | 17.07   | 9.84        | 61.98            |
| Ужин               |                                            |             |          |             |         |             |                  |
| Полдник            |                                            |             |          |             |         |             |                  |
| 226                | Лапшевник с творогом                       | 160         | 13.93    | 10.28       | 7.12    | 2.66        | 33.51            |
| Про                | Молоко сгущенное                           | 30          | 2.16     | 2.16        | 2.55    | 0.00        | 16.65            |
| 266                | Какао с молоком                            | 180         | 3.46     | 3.19        | 3.36    | 0.30        | 14.61            |
| Про                | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26        | 18.76            |
| Итого за 'Полдник' |                                            |             | 22.19    | 15.63       | 13.29   | 3.22        | 83.54            |
| Итого за день      |                                            |             | 56.75    | 34.51       | 49.74   | 15.91       | 224.03           |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|----------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|          | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |  |

|               |            |              |              |             |              |               |             |             |             |  |
|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 137.10        | 101.2      | 5.5          | 61.5         | 0.08        | 41           | 46.3          | 0.09        | 0           | 0.07        |  |
| 260.92        | 135.8      | 63.12        | 207.4        | 1.57        | 43.2         | 48.12         | 0.72        | 0.19        | 0.5         |  |
| 84.96         | 105        | 11.97        | 75.33        | 0.11        | 18           | 19.8          | 0           | 0.03        | 0.47        |  |
| <b>482.98</b> | <b>342</b> | <b>80.59</b> | <b>344.3</b> | <b>1.76</b> | <b>102.2</b> | <b>114.22</b> | <b>0.81</b> | <b>0.22</b> | <b>1.04</b> |  |

|              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|               |              |              |              |            |             |               |             |             |              |  |
|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 7.00          | 11.27        | 6.86         | 11.76        | 0.29       | 0           | 2.5           | 0.05        | 0.01        | 2.45         |  |
| 69.74         | 31.08        | 18.3         | 35.72        | 0.67       | 0           | 213.41        | 1.89        | 0.04        | 10.13        |  |
| 133.31        | 16.1         | 12.4         | 189.2        | 3.99       | 4139        | 4969.3        | 2.75        | 0.13        | 6.11         |  |
| 120.48        | 33.22        | 25.54        | 75.28        | 0.94       | 22.1        | 28.1          | 0.16        | 0.1         | 4.5          |  |
| 53.50         | 5.13         | 1.37         | 1.34         | 0.25       | 0           | 78.12         | 0.31        | 0.01        | 46.8         |  |
| 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56       | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>461.38</b> | <b>110.8</b> | <b>83.26</b> | <b>376.5</b> | <b>7.7</b> | <b>4161</b> | <b>5291.8</b> | <b>5.71</b> | <b>0.37</b> | <b>69.98</b> |  |

|                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |  |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 253.87         | 92.32        | 19.78        | 144.6        | 1.01        | 23.99        | 49.37         | 1.69        | 0.07        | 0.34         |  |
| 95.22          | 92.1         | 10.2         | 65.7         | 0.06        | 12.6         | 14.1          | 0.06        | 0.02        | 0.3          |  |
| 99.06          | 118.7        | 20.79        | 97.53        | 0.5         | 13.2         | 24.26         | 0.01        | 0.03        | 0.57         |  |
| 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>537.71</b>  | <b>303.1</b> | <b>50.77</b> | <b>307.8</b> | <b>1.57</b> | <b>49.79</b> | <b>87.73</b>  | <b>1.76</b> | <b>0.13</b> | <b>1.21</b>  |  |
| <b>1546.94</b> | <b>766.4</b> | <b>220.6</b> | <b>1039</b>  | <b>13.1</b> | <b>4313</b>  | <b>5493.7</b> | <b>8.42</b> | <b>0.73</b> | <b>75.23</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

**Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 1**  
**9 день**

| №                  | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |             | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|------------------|-------------|
|                    |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. жив. |                  |             |
| Завтрак            |                                        |             |          |             |         |             |                  |             |
| 1/13               | Хлеб с маслом                          | 40          | 2.59     | 0.05        | 5.13    | 0.30        | 15.72            | 120.72      |
| 119                | Каша молочная "Дружба"                 | 200         | 6.52     | 2.77        | 7.35    | 0.99        | 38.75            | 245.54      |
| 31/1               | Чай с молоком                          | 180         | 3.42     | 3.07        | 3.48    | 0.09        | 13.42            | 95.96       |
| Итого за 'Завтрак' |                                        |             | 12.53    | 5.90        | 15.96   | 1.38        | 67.89            | 462.22      |
| 10:00              |                                        |             |          |             |         |             |                  |             |
| 386                | Фрукты                                 | 200         | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80        | 23.20            | 97.36       |
| Итого за '10:00'   |                                        |             | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80        | 23.20            | 97.36       |
| Обед               |                                        |             |          |             |         |             |                  |             |
| Про                | Икра кабачковая                        | 50          | 0.59     | 0.00        | 2.30    | 0.00        | 4.90             | 40.18       |
| 83                 | Суп картофельный с курицей             | 200         | 3.78     | 2.01        | 3.88    | 2.38        | 15.99            | 112.40      |
| 299                | Котлета мясная                         | 90          | 12.86    | 10.72       | 17.42   | 3.58        | 13.25            | 260.89      |
| 180                | Каша рисовая с овощами                 | 130         | 2.92     | 0.02        | 3.74    | 0.40        | 30.03            | 165.00      |
| 390                | Компот из яблок                        | 180         | 0.35     | 0.00        | 0.14    | 0.14        | 21.95            | 85.93       |
| Про                | Хлеб ржаной                            | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48        | 16.68            | 77.35       |
| Итого за 'Обед'    |                                        |             | 23.15    | 12.75       | 27.97   | 6.99        | 102.80           | 741.76      |
| Ужин               |                                        |             |          |             |         |             |                  |             |
| Полдник            |                                        |             |          |             |         |             |                  |             |
| 17/1               | Булочка с повидлом                     | 70          | 5.17     | 1.14        | 5.18    | 4.94        | 43.01            | 235.67      |
| 1/6                | Яйцо отварное                          | 40          | 5.08     | 5.08        | 4.60    | 0.00        | 0.28             | 62.78       |
| Про                | Хлеб ржаной                            | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.24    | 0.24        | 8.34             | 38.68       |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00        | 7.20             | 104.94      |
| Итого за 'Полдник' |                                        |             | 16.79    | 11.44       | 15.78   | 5.18        | 58.83            | 442.07      |
| Итого за день      |                                        |             | 53.26    | 30.09       | 60.52   | ####        | 252.72           | 1743.42     |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
| Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |

|            |              |              |          |              |               |             |             |             |
|------------|--------------|--------------|----------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 1.6        | 0            | 2            | 0.01     | 26.67        | 30            | 0.07        | 0           | 0           |
| 109.4      | 37.58        | 150.2        | 0.86     | 25.68        | 48.4          | 0.21        | 0.11        | 0.49        |
| 126        | 14.36        | 90.4         | 0.13     | 21.6         | 23.76         | 0           | 0.04        | 0.56        |
| <b>237</b> | <b>51.94</b> | <b>242.6</b> | <b>1</b> | <b>73.95</b> | <b>102.16</b> | <b>0.28</b> | <b>0.15</b> | <b>1.05</b> |

|           |           |           |            |          |           |            |             |           |
|-----------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|-------------|-----------|
| 32        | 18        | 22        | 4.4        | 0        | 10        | 0.4        | 0.06        | 20        |
| <b>32</b> | <b>18</b> | <b>22</b> | <b>4.4</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0.4</b> | <b>0.06</b> | <b>20</b> |

|              |              |            |             |             |               |              |             |              |
|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 15.68        | 6.37         | 14.7       | 0.39        | 6.86        | 66.5          | 0.35         | 0.01        | 4.7          |
| 15.28        | 23.46        | 69.49      | 0.98        | 4.63        | 170.64        | 1.07         | 0.09        | 7.76         |
| 12.04        | 24.7         | 124.2      | 1.79        | 0           | 0             | 2.69         | 0.4         | 0            |
| 10.5         | 24.87        | 64.86      | 0.53        | 24.4        | 362.65        | 0.27         | 0.04        | 0.4          |
| 13.62        | 4.96         | 8.54       | 0.82        | 0           | 1.8           | 10.8         | 0.06        | 9.5          |
| 14           | 18.8         | 63.2       | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56         | 0.07        | 0            |
| <b>81.12</b> | <b>103.2</b> | <b>345</b> | <b>6.07</b> | <b>35.9</b> | <b>601.99</b> | <b>15.74</b> | <b>0.67</b> | <b>22.37</b> |

|              |              |              |             |              |               |              |             |              |
|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 24.07        | 9.05         | 49.77        | 0.81        | 8.62         | 15.05         | 2.59         | 0.06        | 0.1          |
| 22           | 4.8          | 76.8         | 1           | 100          | 104           | 0.24         | 0.03        | 0            |
| 7            | 9.4          | 31.6         | 0.78        | 0            | 0.2           | 0.28         | 0.04        | 0            |
| 216          | 25.2         | 171          | 0.18        | 36           | 39.6          | 0            | 0.05        | 1.26         |
| <b>269.1</b> | <b>48.45</b> | <b>329.2</b> | <b>2.77</b> | <b>144.6</b> | <b>158.85</b> | <b>3.11</b>  | <b>0.17</b> | <b>1.36</b>  |
| <b>619.2</b> | <b>221.6</b> | <b>938.8</b> | <b>14.2</b> | <b>254.5</b> | <b>872.99</b> | <b>19.53</b> | <b>1.06</b> | <b>44.78</b> |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

**Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад г.  
10 день**

| №                   | Наименование блюда         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |             | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минера |
|---------------------|----------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-------------|------------------|-------------|--------|
|                     |                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. жив. |                  |             | Са     |
| Завтрак             |                            |             |          |             |         |             |                  |             |        |
| 7                   | Сыр (порциями)             | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00        | 0.00             | 35.06       | 100    |
| проп                | Хлеб пшеничный             | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20        | 14.07            | 67.17       | 0      |
| 24/2                | Суп молочный с лапшой      | 200         | 5.29     | 3.99        | 5.96    | 0.15        | 16.02            | 137.69      | 167.1  |
| 414                 | Кофейный напиток с молоком | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09        | 12.33            | 84.96       | 105    |
| Итого за 'Завтрак ' |                            |             | 12.82    | 9.18        | 11.73   | 0.44        | 42.42            | 324.89      | 372.1  |
| 10:00               |                            |             |          |             |         |             |                  |             |        |
| проп                | Сок                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00        | 15.45            | 64.86       | 10.5   |
| Итого за '10:00'    |                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00        | 15.45            | 64.86       | 10.5   |
| Обед                |                            |             |          |             |         |             |                  |             |        |
| проп                | Огурец соленый             | 50          | 0.39     | 0.00        | 0.05    | 0.05        | 1.23             | 7.00        | 11.27  |
| 63                  | Борщ со сметаной           | 200         | 1.52     | 0.00        | 3.66    | 4.13        | 10.95            | 78.77       | 30.75  |
| 292                 | Жаркое по-домашнему        | 200         | 17.32    | 14.99       | 26.86   | 6.01        | 25.92            | 413.06      | 26.05  |
| 394/                | Компот из сухофруктов      | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05        | 26.14            | 98.91       | 28.36  |
| проп                | Хлеб ржаной                | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48        | 16.68            | 77.35       | 14     |
| Итого за 'Обед'     |                            |             | 22.78    | 14.99       | 31.10   | 10.72       | 80.91            | 675.09      | 110.4  |
| Ужин                |                            |             |          |             |         |             |                  |             |        |
| Полдник             |                            |             |          |             |         |             |                  |             |        |
| 432                 | Оладьи                     | 150         | 9.24     | 2.50        | 10.97   | 9.87        | 49.78            | 333.71      | 88.36  |
| 18/1                | Кисель из ягод             | 30          | 0.02     | 0.00        | 0.01    | 0.01        | 4.04             | 15.83       | 0.96   |
| 29/1                | Чай с лимоном              | 180         | 0.11     | 0.00        | 0.02    | 0.02        | 4.56             | 18.48       | 1.83   |
| Итого за 'Полдник ' |                            |             | 9.36     | 2.50        | 10.99   | 9.90        | 58.39            | 368.02      | 91.15  |
| Итого за день       |                            |             | 45.71    | 26.67       | 53.98   | 21.06       | 197.17           | 1432.86     | 584.2  |

"Утверждаю"

**Киржач.**

| Минеральные элементы (мг) |   |    | Витамины |        |       |       |      |
|---------------------------|---|----|----------|--------|-------|-------|------|
| Mg                        | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | C,мг |

|           |              |             |           |             |             |            |             |
|-----------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 5.5       | 60           | 0.07        | 21        | 23.8        | 0.04        | 0          | 0.07        |
| 0         | 0            | 0           | 0         | 0           | 0           | 0          | 0           |
| 20.53     | 127.7        | 0.34        | 36        | 39.8        | 0.2         | 0.07       | 0.73        |
| 11.97     | 75.33        | 0.11        | 18        | 19.8        | 0           | 0.03       | 0.47        |
| <b>38</b> | <b>263.1</b> | <b>0.52</b> | <b>75</b> | <b>83.4</b> | <b>0.24</b> | <b>0.1</b> | <b>1.27</b> |

|          |             |            |          |          |             |             |          |
|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|
| 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |
| <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |

|              |              |             |          |              |             |             |              |
|--------------|--------------|-------------|----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 6.86         | 11.76        | 0.29        | 0        | 2.5          | 0.05        | 0.01        | 2.45         |
| 20.76        | 38.87        | 0.93        | 0        | 216.97       | 1.91        | 0.04        | 6.74         |
| 55.35        | 225.6        | 2.87        | 0        | 22.49        | 3.04        | 0.52        | 13.19        |
| 17.96        | 24.44        | 0.6         | 0        | 104.94       | 0.99        | 0.02        | 0.29         |
| 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0        | 0.4          | 0.56        | 0.07        | 0            |
| <b>119.7</b> | <b>363.8</b> | <b>6.25</b> | <b>0</b> | <b>347.3</b> | <b>6.55</b> | <b>0.65</b> | <b>22.67</b> |

|              |              |             |             |               |              |             |              |
|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 18.43        | 111.4        | 0.88        | 13.3        | 23.86         | 5.01         | 0.1         | 0.35         |
| 0.43         | 1.17         | 0.03        | 0           | 0             | 0.03         | 0           | 0.18         |
| 0.5          | 0.9          | 0.04        | 0           | 0.09          | 0.01         | 0           | 0.7          |
| <b>19.36</b> | <b>113.4</b> | <b>0.95</b> | <b>13.3</b> | <b>23.95</b>  | <b>5.04</b>  | <b>0.11</b> | <b>1.24</b>  |
| <b>183.1</b> | <b>750.8</b> | <b>9.82</b> | <b>88.3</b> | <b>454.65</b> | <b>11.99</b> | <b>0.87</b> | <b>28.17</b> |

"Согласовано"

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## **Цикличное меню организации питания посещающих детский сад г. |**

**Сезон : ЛЕТО 01 июня - 30 сентября**

**"Согласовано"**

---

Руководитель образовательного учреждения.

**лтения детей,  
Киржач.**

"Согласовано" \_\_\_\_\_

"Утвержд \_\_\_\_\_

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Киржач.

1 день

| №                  | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|
|                    |                                             |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг |
| Завтрак            |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн | 200         | 7.84     | 2.78        | 9.83    | 2.55         | 37.23            | 264.44      | 136.3                     | 64.34 | 210.5 | 1.6  | 43.2     | 48.12  | 0.73  |
| 10                 | Масло сливочное                             | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00         | 0.13             | 66.06       | 2.4                       | 0     | 3     | 0.02 | 40       | 45     | 0.1   |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                  | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09         | 12.33            | 84.96       | 105                       | 11.97 | 75.33 | 0.11 | 18       | 19.8   | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                             |             | 12.82    | 5.41        | 20.18   | 2.83         | 63.77            | 482.64      | 243.7                     | 76.31 | 288.8 | 1.73 | 101.2    | 112.92 | 0.83  |
| 10:00              |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 386                | Фрукты                                      | 200         | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80         | 23.20            | 97.36       | 32                        | 18    | 22    | 4.4  | 0        | 10     | 0.4   |
| Итого за '10:00'   |                                             |             | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80         | 23.20            | 97.36       | 32                        | 18    | 22    | 4.4  | 0        | 10     | 0.4   |
| Обед               |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 54                 | Огурец свежий                               | 60          | 0.47     | 0.00        | 0.06    | 0.06         | 2.06             | 9.37        | 13.52                     | 8.23  | 24.7  | 0.35 | 0        | 6      | 0.06  |
| 22/2               | Суп-лапша на курином бульоне                | 200         | 1.95     | 0.03        | 3.07    | 0.22         | 12.64            | 84.93       | 9.33                      | 6.25  | 21.88 | 0.37 | 16       | 178    | 0.32  |
| 197                | Рагу овощное с мясом кур                    | 200         | 15.93    | 14.14       | 15.97   | 3.85         | 20.35            | 286.54      | 29.52                     | 41.08 | 179   | 2.14 | 32.63    | 458.09 | 2.16  |
| проп               | Хлеб ржаной                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         | 16.68            | 77.35       | 14                        | 18.8  | 63.2  | 1.56 | 0        | 0.4    | 0.56  |
| 394/               | Компот из сухофруктов                       | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05         | 26.14            | 98.91       | 28.36                     | 17.96 | 24.44 | 0.6  | 0        | 104.94 | 0.99  |
| Итого за 'Обед'    |                                             |             | 21.90    | 14.17       | 19.62   | 4.66         | 77.87            | 557.10      | 94.73                     | 92.32 | 313.2 | 5.02 | 48.63    | 747.43 | 4.09  |
| Ужин               |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| Полдник            |                                             |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| проп               | Молоко сгущенное                            | 20          | 1.44     | 1.44        | 1.70    | 0.00         | 11.10            | 63.48       | 61.4                      | 6.8   | 43.8  | 0.04 | 8.4      | 9.4    | 0.04  |
| 8/52               | Запеканка из творога                        | 120         | 20.80    | 19.47       | 11.27   | 1.27         | 18.56            | 260.34      | 176.6                     | 30.18 | 227.9 | 0.88 | 63.88    | 82.51  | 0.98  |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте      | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00         | 7.20             | 104.94      | 216                       | 25.2  | 171   | 0.18 | 36       | 39.6   | 0     |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     |
| Итого за 'Полдник' |                                             |             | 29.45    | 26.13       | 18.93   | 1.47         | 50.93            | 495.93      | 454                       | 62.18 | 442.7 | 1.1  | 108.3    | 131.51 | 1.02  |
| Итого за день      |                                             |             | 64.96    | 45.72       | 59.53   | 9.77         | 215.76           | 1633.04     | 824.4                     | 248.8 | 1067  | 12.3 | 258.1    | 1001.9 | 6.34  |

гаю"

| л     |      |  |
|-------|------|--|
| Вl,мг | C,мг |  |

|      |      |  |
|------|------|--|
| 0.19 | 0.5  |  |
| 0    | 0    |  |
| 0    | 0    |  |
| 0.03 | 0.47 |  |
| 0.23 | 0.97 |  |

|      |    |  |
|------|----|--|
| 0.06 | 20 |  |
| 0.06 | 20 |  |

|      |       |  |
|------|-------|--|
| 0.02 | 5.88  |  |
| 0.03 | 0.42  |  |
| 0.14 | 9.31  |  |
| 0.07 | 0     |  |
| 0.02 | 0.29  |  |
| 0.27 | 15.89 |  |

|      |       |  |
|------|-------|--|
| 0.01 | 0.2   |  |
| 0.06 | 0.71  |  |
| 0.05 | 1.26  |  |
| 0    | 0     |  |
| 0.13 | 2.17  |  |
| 0.69 | 39.03 |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад

### 2 день

| №                  | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                |             |          |             |         |              |
| пром               | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 4/13               | Сыр (порциями)                 | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00         |
| 119                | Каша молочная "Дружба"         | 200         | 6.52     | 2.77        | 7.35    | 0.99         |
| 266                | Какао с молоком                | 180         | 3.46     | 3.19        | 3.36    | 0.30         |
| 1/6                | Яйцо отварное                  | 40          | 5.08     | 5.08        | 4.60    | 0.00         |
| Итого за 'Завтрак' |                                |             | 19.67    | 13.67       | 18.17   | 1.49         |
| 10:00              |                                |             |          |             |         |              |
| пром               | Сок                            | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                |             | 0.90     | 0.00        | 0.18    | 0.00         |
| Обед               |                                |             |          |             |         |              |
| 54                 | Помидор                        | 60          | 0.65     | 0.00        | 0.12    | 0.12         |
| 54-1               | Свекольник со сметаной и мясом | 205         | 3.26     | 1.06        | 6.08    | 5.13         |
| 293                | Гуляш из мяса свинины          | 80          | 8.57     | 8.08        | 15.62   | 2.42         |
| 339                | Картофельное пюре              | 130         | 2.68     | 0.57        | 4.15    | 0.42         |
| 238                | Компот из ягод                 | 180         | 0.25     | 0.00        | 0.10    | 0.11         |
| пром               | Хлеб ржаной                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед '   |                                |             | 18.05    | 9.71        | 26.54   | 8.68         |
| Ужин               |                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                |             |          |             |         |              |
| 203                | Запеканка рисовая с творогом   | 150         | 11.62    | 9.17        | 9.04    | 1.95         |
| пром               | Сметана                        | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         |
| пром               | Печенье                        | 50          | 3.75     | 0.00        | 4.90    | 0.00         |
| 18/1               | Кисель из ягод                 | 180         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| Итого за 'Полдник' |                                |             | 15.95    | 9.17        | 16.62   | 1.98         |
| Итого за день      |                                |             | 54.57    | 32.56       | 61.51   | 12.15        |

"Утверждаю"

д г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |              |               |            |             |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--|
| 14.07        | 67.17         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0          | 0           | 0           |  |
| 0.00         | 35.06         | 100          | 5.5          | 60           | 0.07        | 21           | 23.8          | 0.04       | 0           | 0.07        |  |
| 38.75        | 245.54        | 109.4        | 37.58        | 150.2        | 0.86        | 25.68        | 48.4          | 0.21       | 0.11        | 0.49        |  |
| 14.61        | 99.06         | 118.7        | 20.79        | 97.53        | 0.5         | 13.2         | 24.26         | 0.01       | 0.03        | 0.57        |  |
| 0.28         | 62.78         | 22           | 4.8          | 76.8         | 1           | 100          | 104           | 0.24       | 0.03        | 0           |  |
| <b>67.71</b> | <b>509.62</b> | <b>350.1</b> | <b>68.67</b> | <b>384.6</b> | <b>2.43</b> | <b>159.9</b> | <b>200.46</b> | <b>0.5</b> | <b>0.18</b> | <b>1.13</b> |  |

|              |              |             |            |             |             |          |          |             |             |            |  |
|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|-------------|------------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6          | 10.5        | 2.1         | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3          |  |
| <b>18.54</b> | <b>77.83</b> | <b>12.6</b> | <b>7.2</b> | <b>12.6</b> | <b>2.52</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.18</b> | <b>0.02</b> | <b>3.6</b> |  |

|              |               |              |            |              |             |             |               |             |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 3.06         | 15.25         | 8.23         | 11.76      | 15.29        | 0.53        | 0           | 79.8          | 0.42        | 0.04        | 14.7         |  |
| 15.66        | 125.97        | 35.94        | 31.76      | 70.1         | 1.52        | 0           | 154.24        | 2.37        | 0.1         | 7.74         |  |
| 3.31         | 187.27        | 9.75         | 18.14      | 98.12        | 1.09        | 0           | 156           | 1.44        | 0.22        | 0.56         |  |
| 18.34        | 120.48        | 33.22        | 25.54      | 75.28        | 0.94        | 22.1        | 28.1          | 0.16        | 0.1         | 4.5          |  |
| 23.06        | 91.59         | 7.22         | 7.05       | 5.17         | 0.34        | 0           | 0             | 0.54        | 0.01        | 3.24         |  |
| 16.68        | 77.35         | 14           | 18.8       | 63.2         | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>80.10</b> | <b>617.90</b> | <b>108.4</b> | <b>113</b> | <b>327.2</b> | <b>5.98</b> | <b>22.1</b> | <b>418.54</b> | <b>5.49</b> | <b>0.53</b> | <b>30.74</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 41.68         | 294.28         | 76.24        | 28.77        | 157.2        | 0.81        | 36.93        | 66.77         | 1.08        | 0.05        | 0.09         |  |
| 0.66          | 28.68          | 15.49        | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06        | 0           | 0.03         |  |
| 38.35         | 211.13         | 14.5         | 10           | 45           | 1.05        | 5            | 5.5           | 1.75        | 0.04        | 0            |  |
| 24.27         | 94.99          | 5.76         | 2.57         | 7            | 0.16        | 0            | 0             | 0.18        | 0           | 1.08         |  |
| <b>104.95</b> | <b>629.08</b>  | <b>112</b>   | <b>42.9</b>  | <b>219.8</b> | <b>2.05</b> | <b>53.93</b> | <b>93.67</b>  | <b>3.07</b> | <b>0.09</b> | <b>1.21</b>  |  |
| <b>271.30</b> | <b>1834.44</b> | <b>583.1</b> | <b>231.8</b> | <b>944.1</b> | <b>13</b>   | <b>235.9</b> | <b>712.68</b> | <b>9.23</b> | <b>0.82</b> | <b>36.67</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

3 день

| №                  | Наименование блюда                                      | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                         |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                         |             |          |             |         |              |
| 31/1               | Чай с молоком                                           | 180         | 1.35     | 1.28        | 1.43    | 0.02         |
| 10                 | Масло сливочное                                         | 5           | 0.04     | 0.04        | 3.63    | 0.00         |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                          | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00         |
| пром               | Хлеб пшеничный                                          | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| 125                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным          | 200         | 5.82     | 2.89        | 7.68    | 0.28         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                         |             | 12.48    | 6.84        | 15.66   | 0.56         |
| 10:00              |                                                         |             |          |             |         |              |
| пром               | Печенье                                                 | 25          | 1.88     | 0.00        | 2.45    | 0.00         |
| 27/1               | Чай с сахаром                                           | 180         | 0.16     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| Итого за '10:00 '  |                                                         |             | 2.03     | 0.00        | 2.49    | 0.04         |
| Обед               |                                                         |             |          |             |         |              |
| 21/1               | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60          | 0.53     | 0.00        | 3.61    | 3.61         |
| 83                 | Суп картофельный с курицей                              | 210         | 3.97     | 2.11        | 4.08    | 2.50         |
| 12/7               | Котлеты рыбные любительские                             | 90          | 11.45    | 10.74       | 4.73    | 3.03         |
| 179/               | Каша рисовая рассыпчатая                                | 120         | 2.97     | 0.03        | 3.24    | 0.42         |
| 18/1               | Кисель из ягод                                          | 180         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| пром               | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед'    |                                                         |             | 21.65    | 12.88       | 16.17   | 10.07        |
| Ужин               |                                                         |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                         |             |          |             |         |              |
| 1/1                | Горошек зеленый                                         | 40          | 1.22     | 0.00        | 1.64    | 1.64         |
| 144                | Омлет натуральный                                       | 120         | 11.38    | 12.10       | 15.32   | 0.00         |
| пром               | Пастила                                                 | 30          | 0.15     | 0.15        | 0.00    | 0.00         |
| пром               | Хлеб пшеничный                                          | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| 38/1               | Молоко кипяченое                                        | 180         | 5.23     | 5.23        | 5.77    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник' |                                                         |             | 20.62    | 17.48       | 23.00   | 1.91         |
| Итого за день      |                                                         |             | 56.78    | 37.20       | 57.32   | 12.58        |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 10.93            | 59.85          | 52.64                     | 5.99         | 37.67        | 0.07        | 9            | 9.9           | 0           | 0.02        | 0.23         |  |
| 0.07             | 33.03          | 1.2                       | 0            | 1.5          | 0.01        | 20           | 22.5          | 0.05        | 0           | 0            |  |
| 0.00             | 35.06          | 100                       | 5.5          | 60           | 0.07        | 21           | 23.8          | 0.04        | 0           | 0.07         |  |
| 18.76            | 89.56          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 30.87            | 213.89         | 137.9                     | 19.1         | 111.1        | 0.52        | 44           | 49            | 0.5         | 0.07        | 0.52         |  |
| <b>60.62</b>     | <b>431.39</b>  | <b>291.7</b>              | <b>30.58</b> | <b>210.3</b> | <b>0.67</b> | <b>94</b>    | <b>105.2</b>  | <b>0.59</b> | <b>0.09</b> | <b>0.82</b>  |  |
| 19.18            | 105.57         | 7.25                      | 5            | 22.5         | 0.53        | 2.5          | 2.75          | 0.88        | 0.02        | 0            |  |
| 8.92             | 34.74          | 0.26                      | 0            | 0            | 0.03        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>28.09</b>     | <b>140.30</b>  | <b>7.51</b>               | <b>5</b>     | <b>22.5</b>  | <b>0.55</b> | <b>2.5</b>   | <b>2.75</b>   | <b>0.88</b> | <b>0.02</b> | <b>0</b>     |  |
| 2.40             | 43.29          | 11.31                     | 9.46         | 19.08        | 0.42        | 0            | 40.33         | 1.81        | 0.02        | 9.67         |  |
| 16.79            | 118.02         | 16.05                     | 24.63        | 72.96        | 1.02        | 4.86         | 179.17        | 1.13        | 0.09        | 8.15         |  |
| 4.92             | 107.34         | 37.17                     | 41.17        | 173.7        | 0.9         | 34.34        | 395.46        | 1.74        | 0.08        | 1.21         |  |
| 31.23            | 166.40         | 5.9                       | 20.44        | 61.18        | 0.44        | 15.88        | 17.86         | 0.21        | 0.03        | 0            |  |
| 24.27            | 94.99          | 5.76                      | 2.57         | 7            | 0.16        | 0            | 0             | 0.18        | 0           | 1.08         |  |
| 16.68            | 77.35          | 14                        | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>96.29</b>     | <b>607.39</b>  | <b>90.18</b>              | <b>117.1</b> | <b>397.1</b> | <b>4.5</b>  | <b>55.07</b> | <b>633.22</b> | <b>5.63</b> | <b>0.3</b>  | <b>20.11</b> |  |
| 4.47             | 33.68          | 7.84                      | 8.23         | 24.34        | 0.27        | 0            | 20            | 0.78        | 0.04        | 3.92         |  |
| 2.06             | 191.32         | 80.59                     | 13.21        | 174.1        | 1.96        | 155.8        | 273.38        | 0.61        | 0.05        | 0.17         |  |
| 24.24            | 93.05          | 6.3                       | 2.1          | 3.3          | 0.48        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 18.76            | 89.56          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 8.48             | 105.67         | 205.1                     | 23.93        | 145.3        | 0.17        | 36.08        | 41.78         | 0           | 0.06        | 1.23         |  |
| <b>58.01</b>     | <b>513.29</b>  | <b>299.8</b>              | <b>47.47</b> | <b>347</b>   | <b>2.88</b> | <b>191.9</b> | <b>335.16</b> | <b>1.39</b> | <b>0.16</b> | <b>5.32</b>  |  |
| <b>243.01</b>    | <b>1692.38</b> | <b>689.2</b>              | <b>200.1</b> | <b>976.9</b> | <b>8.6</b>  | <b>343.4</b> | <b>1076.3</b> | <b>8.48</b> | <b>0.57</b> | <b>26.26</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

### 4 день

| №                  | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                              |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                              |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                              | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00         |
| пром               | Хлеб пшеничный                               | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09         |
| 127                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным   | 200         | 7.83     | 2.89        | 8.69    | 1.29         |
| Итого за 'Завтрак' |                                              |             | 13.47    | 5.53        | 19.11   | 1.64         |
| 10:00              |                                              |             |          |             |         |              |
| пром               | Сок                                          | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                              |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                              |             |          |             |         |              |
| 21                 | Салат из белокочанной капусты с морковью и р | 60          | 0.92     | 0.00        | 2.99    | 2.99         |
| 87                 | Суп гороховый                                | 200         | 4.24     | 0.00        | 4.41    | 4.41         |
| 2/9                | Мясо кур отварное в соусе                    | 80          | 9.31     | 9.06        | 8.95    | 0.03         |
| 218                | Макаронные изделия отварные                  | 130         | 4.74     | 0.03        | 3.16    | 0.59         |
| 238                | Компот из ягод                               | 180         | 0.25     | 0.00        | 0.10    | 0.11         |
| пром               | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед '   |                                              |             | 22.10    | 9.09        | 20.08   | 8.61         |
| Ужин               |                                              |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                              |             |          |             |         |              |
| 54                 | Огурец свежий                                | 60          | 0.47     | 0.00        | 0.06    | 0.06         |
| 21/7               | Суфле из рыбы                                | 80          | 12.89    | 12.63       | 3.78    | 0.03         |
| 27/10              |                                              | 180         | 0.16     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| 14/1               | Булочка дорожная                             | 70          | 5.42     | 0.85        | 7.86    | 0.59         |
| Итого за 'Полдник' |                                              |             | 18.94    | 13.48       | 11.74   | 0.72         |
| Итого за день      |                                              |             | 55.26    | 28.10       | 51.09   | 10.97        |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |            |              |             |             |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 0.13         | 66.06         | 2.4          | 0            | 3            | 0.02        | 40         | 45           | 0.1         | 0           | 0           |  |
| 18.76        | 89.56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0          | 0            | 0           | 0           | 0           |  |
| 12.33        | 84.96         | 105          | 11.97        | 75.33        | 0.11        | 18         | 19.8         | 0           | 0.03        | 0.47        |  |
| 34.49        | 239.49        | 127.5        | 89.4         | 196.6        | 2.73        | 44         | 49.8         | 0.38        | 0.18        | 0.52        |  |
| <b>65.71</b> | <b>480.08</b> | <b>234.9</b> | <b>101.4</b> | <b>274.9</b> | <b>2.87</b> | <b>102</b> | <b>114.6</b> | <b>0.48</b> | <b>0.21</b> | <b>0.99</b> |  |

|              |              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>15.45</b> | <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |              |               |             |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 6.63         | 54.35         | 25.34        | 9.83         | 18.1         | 0.34        | 0            | 121.44        | 1.39        | 0.02        | 21.46        |  |
| 17.76        | 123.45        | 28.66        | 29.79        | 80.41        | 1.55        | 0            | 201.52        | 1.97        | 0.16        | 3.72         |  |
| 1.95         | 125.45        | 9.45         | 7.97         | 66.56        | 0.75        | 24.12        | 50.54         | 0.34        | 0.02        | 0.35         |  |
| 30.44        | 168.70        | 10.01        | 6.42         | 35.83        | 0.65        | 9.93         | 18.61         | 0.72        | 0.06        | 0            |  |
| 23.06        | 91.59         | 7.22         | 7.05         | 5.17         | 0.34        | 0            | 0             | 0.54        | 0.01        | 3.24         |  |
| 16.68        | 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>96.52</b> | <b>640.90</b> | <b>94.67</b> | <b>79.86</b> | <b>269.3</b> | <b>5.19</b> | <b>34.05</b> | <b>392.52</b> | <b>5.52</b> | <b>0.34</b> | <b>28.77</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 2.06          | 9.37           | 13.52        | 8.23         | 24.7         | 0.35        | 0            | 6             | 0.06        | 0.02        | 5.88         |  |
| 3.12          | 97.90          | 64.1         | 42.69        | 204.1        | 0.86        | 45.34        | 48.39         | 0.33        | 0.09        | 0.53         |  |
| 8.92          | 34.74          | 0.26         | 0            | 0            | 0.03        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 38.65         | 245.16         | 33.75        | 9.21         | 55.05        | 0.55        | 27.9         | 52.17         | 0.8         | 0.06        | 0.11         |  |
| <b>52.74</b>  | <b>387.17</b>  | <b>111.6</b> | <b>60.12</b> | <b>283.8</b> | <b>1.79</b> | <b>73.23</b> | <b>106.57</b> | <b>1.19</b> | <b>0.17</b> | <b>6.52</b>  |  |
| <b>230.43</b> | <b>1573.01</b> | <b>451.7</b> | <b>247.4</b> | <b>838.5</b> | <b>12</b>   | <b>209.3</b> | <b>613.68</b> | <b>7.34</b> | <b>0.74</b> | <b>39.28</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

### 5 день

| №                  | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                        |             |          |             |         |              |
| 4/13               | Сыр (порциями)                         | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00         |
| пром               | Хлеб пшеничный                         | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| 24/2               | Суп молочный с лапшой                  | 200         | 5.29     | 3.99        | 5.96    | 0.15         |
| 31/1               | Чай с молоком                          | 180         | 3.42     | 3.07        | 3.48    | 0.09         |
| Итого за 'Завтрак' |                                        |             | 13.99    | 9.69        | 12.36   | 0.51         |
| 10:00              |                                        |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                 | 150         | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         |
| Итого за '10:00'   |                                        |             | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         |
| Обед               |                                        |             |          |             |         |              |
| 54                 | Помидор                                | 60          | 0.65     | 0.00        | 0.12    | 0.12         |
| 91                 | Суп картофельный с клёцками и мясом    | 200         | 2.30     | 1.06        | 3.34    | 1.81         |
| 52/8               | Суфле из печени                        | 90          | 17.33    | 17.12       | 5.47    | 0.02         |
| 339                | Картофельное пюре                      | 130         | 2.68     | 0.57        | 4.15    | 0.42         |
| 394/               | Компот из сухофруктов                  | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05         |
| пром               | Хлеб ржаной                            | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед'    |                                        |             | 26.52    | 18.75       | 13.61   | 2.91         |
| Ужин               |                                        |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                        |             |          |             |         |              |
| 432                | Оладьи                                 | 150         | 11.66    | 3.29        | 11.74   | 10.09        |
| пром               | Сметана                                | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         |
| 1/6                | Яйцо отварное                          | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник' |                                        |             | 19.91    | 11.05       | 22.44   | 10.09        |
| Итого за день      |                                        |             | 61.02    | 39.49       | 49.01   | 14.10        |

"Утверждаю"

д г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |              |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |
| 0.00             | 35.06          | 100                       | 5.5          | 60           | 0.07        | 21           | 23.8          | 0.04         | 0           | 0.07         |  |
| 18.76            | 89.56          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |
| 16.02            | 137.69         | 167.1                     | 20.53        | 127.7        | 0.34        | 36           | 39.8          | 0.2          | 0.07        | 0.73         |  |
| 13.42            | 95.96          | 126                       | 14.36        | 90.4         | 0.13        | 21.6         | 23.76         | 0            | 0.04        | 0.56         |  |
| <b>48.20</b>     | <b>358.27</b>  | <b>393.1</b>              | <b>40.39</b> | <b>278.1</b> | <b>0.54</b> | <b>78.6</b>  | <b>87.36</b>  | <b>0.24</b>  | <b>0.1</b>  | <b>1.36</b>  |  |
| 17.40            | 73.02          | 24                        | 13.5         | 16.5         | 3.3         | 0            | 7.5           | 0.3          | 0.05        | 15           |  |
| <b>17.40</b>     | <b>73.02</b>   | <b>24</b>                 | <b>13.5</b>  | <b>16.5</b>  | <b>3.3</b>  | <b>0</b>     | <b>7.5</b>    | <b>0.3</b>   | <b>0.05</b> | <b>15</b>    |  |
| 3.06             | 15.25          | 8.23                      | 11.76        | 15.29        | 0.53        | 0            | 79.8          | 0.42         | 0.04        | 14.7         |  |
| 9.91             | 77.73          | 9.63                      | 12.11        | 38.59        | 0.54        | 3.74         | 167.74        | 0.9          | 0.06        | 3.05         |  |
| 2.95             | 130.12         | 40.14                     | 14.63        | 194.1        | 4.78        | 2059         | 8346.2        | 1.06         | 0.1         | 2.98         |  |
| 18.34            | 120.48         | 33.22                     | 25.54        | 75.28        | 0.94        | 22.1         | 28.1          | 0.16         | 0.1         | 4.5          |  |
| 26.14            | 98.91          | 28.36                     | 17.96        | 24.44        | 0.6         | 0            | 104.94        | 0.99         | 0.02        | 0.29         |  |
| 16.68            | 77.35          | 14                        | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56         | 0.07        | 0            |  |
| <b>77.08</b>     | <b>519.84</b>  | <b>133.6</b>              | <b>100.8</b> | <b>410.9</b> | <b>8.95</b> | <b>2085</b>  | <b>8727.2</b> | <b>4.08</b>  | <b>0.39</b> | <b>25.51</b> |  |
| 62.19            | 399.68         | 110.1                     | 23.83        | 145.8        | 1.16        | 16.43        | 29.5          | 5.27         | 0.14        | 0.44         |  |
| 0.66             | 28.68          | 15.49                     | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06         | 0           | 0.03         |  |
| 0.14             | 31.39          | 11                        | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52            | 0.12         | 0.01        | 0            |  |
| 7.20             | 104.94         | 216                       | 25.2         | 171          | 0.18        | 36           | 39.6          | 0            | 0.05        | 1.26         |  |
| <b>70.18</b>     | <b>564.70</b>  | <b>352.6</b>              | <b>53</b>    | <b>365.8</b> | <b>1.87</b> | <b>114.4</b> | <b>142.5</b>  | <b>5.45</b>  | <b>0.21</b> | <b>1.73</b>  |  |
| <b>212.86</b>    | <b>1515.83</b> | <b>903.2</b>              | <b>207.7</b> | <b>1071</b>  | <b>14.7</b> | <b>2278</b>  | <b>8964.5</b> | <b>10.07</b> | <b>0.75</b> | <b>43.6</b>  |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

### 6 день

| №                  | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                             |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                             |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                             | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| 116                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  | 200         | 7.58     | 2.66        | 7.73    | 1.55         |
| 266                | Какао с молоком                             | 180         | 3.46     | 3.19        | 3.36    | 0.30         |
| Итого за 'Завтрак' |                                             |             | 13.76    | 5.93        | 18.60   | 2.11         |
| 10:00              |                                             |             |          |             |         |              |
| проп               | Сок                                         | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                             |             | 0.90     | 0.00        | 0.18    | 0.00         |
| Обед               |                                             |             |          |             |         |              |
| 20                 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 60          | 0.66     | 0.00        | 3.62    | 3.62         |
| 80                 | Рассольник со сметаной                      | 200         | 1.44     | 0.00        | 1.98    | 2.23         |
| 31/8               | Суфле из мяса                               | 70          | 13.10    | 12.93       | 20.13   | 0.02         |
| 354                | Капуста тушеная                             | 130         | 3.04     | 0.00        | 4.16    | 4.73         |
| 394/               | Компот из сухофруктов                       | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05         |
| проп               | Хлеб ржаной                                 | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед'    |                                             |             | 21.81    | 12.93       | 30.43   | 11.13        |
| Ужин               |                                             |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                             |             |          |             |         |              |
| 54                 | Огурец свежий                               | 60          | 0.47     | 0.00        | 0.06    | 0.06         |
| 8/7                | Рыба, запеченная в омлете                   | 110         | 17.90    | 17.63       | 9.16    | 5.24         |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| проп               | Пряники                                     | 50          | 2.95     | 0.00        | 2.35    | 0.00         |
| 18/1               | Кисель из ягод                              | 190         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| Итого за 'Полдник' |                                             |             | 24.07    | 17.63       | 11.87   | 5.60         |
| Итого за день      |                                             |             | 60.53    | 36.48       | 61.08   | 18.84        |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |             |               |             |            |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|--|
| 0.13         | 66.06         | 2.4          | 0            | 3            | 0.02        | 40          | 45            | 0.1         | 0          | 0           |  |
| 18.76        | 89.56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0             | 0           | 0          | 0           |  |
| 39.27        | 254.86        | 109.3        | 45           | 167.6        | 1.22        | 25.2        | 48.21         | 0.2         | 0.17       | 0.47        |  |
| 14.61        | 99.06         | 118.7        | 20.79        | 97.53        | 0.5         | 13.2        | 24.26         | 0.01        | 0.03       | 0.57        |  |
| <b>72.77</b> | <b>509.55</b> | <b>230.3</b> | <b>65.79</b> | <b>268.2</b> | <b>1.75</b> | <b>78.4</b> | <b>117.47</b> | <b>0.31</b> | <b>0.2</b> | <b>1.04</b> |  |

|              |              |             |            |             |             |          |          |             |             |            |  |
|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|-------------|------------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6          | 10.5        | 2.1         | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3          |  |
| <b>18.54</b> | <b>77.83</b> | <b>12.6</b> | <b>7.2</b> | <b>12.6</b> | <b>2.52</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.18</b> | <b>0.02</b> | <b>3.6</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |             |               |             |            |              |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------|--------------|--|
| 3.54         | 47.96         | 8.75         | 9.02         | 15.61        | 0.45        | 0           | 82.38         | 1.95        | 0.04       | 36.57        |  |
| 10.67        | 64.74         | 17.32        | 16.9         | 42.54        | 0.64        | 0           | 169.52        | 1.02        | 0.05       | 4.05         |  |
| 2.29         | 242.61        | 38.37        | 21.92        | 159.9        | 1.62        | 46.2        | 48.9          | 0.46        | 0.38       | 0.11         |  |
| 15.30        | 104.48        | 68.32        | 25.67        | 50.38        | 1           | 0           | 72.07         | 2.24        | 0.04       | 27.89        |  |
| 26.14        | 98.91         | 28.36        | 17.96        | 24.44        | 0.6         | 0           | 104.94        | 0.99        | 0.02       | 0.29         |  |
| 16.68        | 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07       | 0            |  |
| <b>74.62</b> | <b>636.05</b> | <b>175.1</b> | <b>110.3</b> | <b>356.1</b> | <b>5.87</b> | <b>46.2</b> | <b>478.21</b> | <b>7.21</b> | <b>0.6</b> | <b>68.91</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 2.06          | 9.37           | 13.52        | 8.23         | 24.7         | 0.35        | 0            | 6             | 0.06         | 0.02        | 5.88         |  |
| 2.72          | 164.82         | 44.47        | 23.99        | 181.9        | 1.15        | 52.05        | 84.5          | 3.06         | 0.08        | 0.06         |  |
| 18.76         | 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |
| 38.55         | 183.37         | 5.5          | 4.5          | 25           | 0.4         | 0            | 0             | 1.2          | 0.04        | 0            |  |
| 25.62         | 100.27         | 6.08         | 2.71         | 7.39         | 0.17        | 0            | 0             | 0.19         | 0           | 1.14         |  |
| <b>87.71</b>  | <b>547.38</b>  | <b>69.57</b> | <b>39.43</b> | <b>239</b>   | <b>2.06</b> | <b>52.05</b> | <b>90.5</b>   | <b>4.51</b>  | <b>0.14</b> | <b>7.08</b>  |  |
| <b>253.64</b> | <b>1770.81</b> | <b>487.6</b> | <b>222.7</b> | <b>875.8</b> | <b>12.2</b> | <b>176.7</b> | <b>686.18</b> | <b>12.21</b> | <b>0.95</b> | <b>80.63</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

7 день

| №                  | Наименование блюда                              | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                 |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                 |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                                 | 10          | 0.08     | 0.08        | 7.25    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| 5/4                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным  | 200         | 5.82     | 2.89        | 7.68    | 0.28         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                      | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                 |             | 11.46    | 5.53        | 18.10   | 0.63         |
| 10:00              |                                                 |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                          | 150         | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         |
| Итого за '10:00'   |                                                 |             | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         |
| Обед               |                                                 |             |          |             |         |              |
| фир                | Салат из отварного картофеля, моркови с репчачи | 60          | 0.74     | 0.00        | 3.06    | 3.06         |
| 19/2               | Суп картофельный с рыбными консервами           | 200         | 6.53     | 5.01        | 12.29   | 2.96         |
| 37/8               | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе       | 130         | 12.03    | 10.28       | 20.29   | 3.35         |
| фир                | Напиток лимонный                                | 180         | 0.12     | 0.00        | 0.01    | 0.01         |
| проп               | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед'    |                                                 |             | 22.06    | 15.29       | 36.14   | 9.86         |
| Ужин               |                                                 |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                 |             |          |             |         |              |
| 8/52               | Запеканка из творога                            | 100         | 17.34    | 16.23       | 9.39    | 1.06         |
| 12/1               | Соус молочно-сметанный сладкий                  | 40          | 0.97     | 0.56        | 3.15    | 0.02         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте          | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         |
| Итого за 'Полдник' |                                                 |             | 26.17    | 22.01       | 18.57   | 1.34         |
| Итого за день      |                                                 |             | 60.29    | 42.83       | 73.41   | 12.44        |

"Утверждаю"

д г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |            |             |            |              |            |            |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|--|
| 0.13         | 66.06         | 2.4          | 0            | 3          | 0.02        | 40         | 45           | 0.1        | 0          | 0           |  |
| 18.76        | 89.56         | 0            | 0            | 0          | 0           | 0          | 0            | 0          | 0          | 0           |  |
| 30.87        | 213.89        | 125.4        | 18.36        | 108.7      | 0.42        | 44         | 49           | 0.5        | 0.07       | 0.52        |  |
| 12.33        | 84.96         | 105          | 11.97        | 75.33      | 0.11        | 18         | 19.8         | 0          | 0.03       | 0.47        |  |
| <b>62.09</b> | <b>454.48</b> | <b>232.8</b> | <b>30.33</b> | <b>187</b> | <b>0.55</b> | <b>102</b> | <b>113.8</b> | <b>0.6</b> | <b>0.1</b> | <b>0.99</b> |  |

|              |              |           |             |             |            |          |            |            |             |           |  |
|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|------------|----------|------------|------------|-------------|-----------|--|
| 17.40        | 73.02        | 24        | 13.5        | 16.5        | 3.3        | 0        | 7.5        | 0.3        | 0.05        | 15        |  |
| <b>17.40</b> | <b>73.02</b> | <b>24</b> | <b>13.5</b> | <b>16.5</b> | <b>3.3</b> | <b>0</b> | <b>7.5</b> | <b>0.3</b> | <b>0.05</b> | <b>15</b> |  |

|              |               |              |             |              |             |           |               |             |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 5.90         | 52.87         | 9.66         | 11.03       | 24.62        | 0.38        | 0         | 203.07        | 1.41        | 0.04        | 6.1          |  |
| 15.13        | 195.66        | 70.59        | 15.45       | 97.4         | 1.01        | 6.24      | 267.32        | 4.27        | 0.05        | 1.28         |  |
| 16.01        | 293.56        | 39.22        | 23.91       | 147.9        | 1.68        | 32.76     | 37.97         | 2.04        | 0.21        | 1.82         |  |
| 20.27        | 79.63         | 5.64         | 1.5         | 2.76         | 0.13        | 0         | 0.29          | 0.03        | 0           | 2.3          |  |
| 16.68        | 77.35         | 14           | 18.8        | 63.2         | 1.56        | 0         | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>73.99</b> | <b>699.06</b> | <b>139.1</b> | <b>70.7</b> | <b>335.8</b> | <b>4.76</b> | <b>39</b> | <b>509.05</b> | <b>8.31</b> | <b>0.37</b> | <b>11.49</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 17.36         | 224.15         | 147.2        | 25.15        | 189.9        | 0.74        | 53.23        | 68.76         | 0.81         | 0.05        | 0.59         |  |
| 6.15          | 56.17          | 30.23        | 3.56         | 22.06        | 0.07        | 19.38        | 22.3          | 0.07         | 0.01        | 0.15         |  |
| 7.20          | 104.94         | 216          | 25.2         | 171          | 0.18        | 36           | 39.6          | 0            | 0.05        | 1.26         |  |
| 18.76         | 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |
| <b>49.47</b>  | <b>474.82</b>  | <b>393.4</b> | <b>53.91</b> | <b>382.9</b> | <b>0.99</b> | <b>108.6</b> | <b>130.66</b> | <b>0.88</b>  | <b>0.12</b> | <b>2</b>     |  |
| <b>202.95</b> | <b>1701.38</b> | <b>789.3</b> | <b>168.5</b> | <b>922.2</b> | <b>9.6</b>  | <b>249.6</b> | <b>761.01</b> | <b>10.09</b> | <b>0.64</b> | <b>29.48</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

**Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад г.Ки**  
**8 день**

| №                  | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г |
|--------------------|--------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|
|                    |                                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |
| Завтрак            |                                            |             |          |             |         |              |                  |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                      | 30/5/10     | 4.95     | 2.67        | 6.56    | 0.27         | 14.14            |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливо  | 200         | 7.72     | 2.78        | 9.76    | 2.49         | 36.59            |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                 | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09         | 12.33            |
| Итого за 'Завтрак' |                                            |             | 15.58    | 8.00        | 19.23   | 2.85         | 63.06            |
| 10:00              |                                            |             |          |             |         |              |                  |
| Про                | Сок                                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         | 15.45            |
| Итого за '10:00'   |                                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         | 15.45            |
| Обед               |                                            |             |          |             |         |              |                  |
| 19/1               | Салат из свежих огурцов с растительным мас | 60          | 0.44     | 0.00        | 3.58    | 3.58         | 1.93             |
| 73                 | Щи из свежей капусты со сметаной           | 200         | 1.52     | 0.00        | 3.68    | 4.16         | 8.35             |
| 35/3               | Печень по-строгановски                     | 80          | 10.72    | 10.30       | 8.59    | 4.61         | 3.39             |
| 339                | Картофельное пюре                          | 130         | 2.68     | 0.57        | 4.15    | 0.42         | 18.34            |
| 417                | Напиток из шиповника                       | 180         | 0.28     | 0.00        | 0.12    | 0.12         | 14.00            |
| Про                | Хлеб ржаной                                | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         | 16.68            |
| Итого за 'Обед '   |                                            |             | 21.03    | 10.33       | 20.00   | 14.37        | 72.74            |
| Ужин               |                                            |             |          |             |         |              |                  |
| Полдник            |                                            |             |          |             |         |              |                  |
| 226                | Лапшевник с творогом                       | 160         | 13.93    | 10.28       | 7.12    | 2.66         | 33.51            |
| Про                | Молоко сгущенное                           | 30          | 2.16     | 2.16        | 2.55    | 0.00         | 16.65            |
| Про                | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.26    | 0.26         | 18.76            |
| 266                | Какао с молоком                            | 180         | 3.46     | 3.19        | 3.36    | 0.30         | 14.61            |
| Итого за 'Полдник' |                                            |             | 22.19    | 15.63       | 13.29   | 3.22         | 83.54            |
| Итого за день      |                                            |             | 59.55    | 33.96       | 52.67   | 20.43        | 234.79           |

"Утверждаю"

пржач.

| ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|               |            |              |              |             |              |               |             |             |             |  |
|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 137.10        | 101.2      | 5.5          | 61.5         | 0.08        | 41           | 46.3          | 0.09        | 0           | 0.07        |  |
| 260.92        | 135.8      | 63.12        | 207.4        | 1.57        | 43.2         | 48.12         | 0.72        | 0.19        | 0.5         |  |
| 84.96         | 105        | 11.97        | 75.33        | 0.11        | 18           | 19.8          | 0           | 0.03        | 0.47        |  |
| <b>482.98</b> | <b>342</b> | <b>80.59</b> | <b>344.3</b> | <b>1.76</b> | <b>102.2</b> | <b>114.22</b> | <b>0.81</b> | <b>0.22</b> | <b>1.04</b> |  |

|              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|               |              |            |              |             |             |               |             |             |              |  |
|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 40.53         | 13.79        | 7.8        | 23.51        | 0.34        | 0           | 5.64          | 1.64        | 0.02        | 5.53         |  |
| 69.74         | 31.08        | 18.3       | 35.72        | 0.67        | 0           | 213.41        | 1.89        | 0.04        | 10.13        |  |
| 133.31        | 16.1         | 12.4       | 189.2        | 3.99        | 4139        | 4969.3        | 2.75        | 0.13        | 6.11         |  |
| 120.48        | 33.22        | 25.54      | 75.28        | 0.94        | 22.1        | 28.1          | 0.16        | 0.1         | 4.5          |  |
| 53.50         | 5.13         | 1.37       | 1.34         | 0.25        | 0           | 78.12         | 0.31        | 0.01        | 46.8         |  |
| 77.35         | 14           | 18.8       | 63.2         | 1.56        | 0           | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>534.43</b> | <b>90.54</b> | <b>142</b> | <b>435.5</b> | <b>9.68</b> | <b>4151</b> | <b>5281.2</b> | <b>7.52</b> | <b>0.43</b> | <b>68.56</b> |  |

|                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 253.87         | 92.32        | 19.78        | 144.6        | 1.01        | 23.99        | 49.37         | 1.69         | 0.07        | 0.34         |  |
| 95.22          | 92.1         | 10.2         | 65.7         | 0.06        | 12.6         | 14.1          | 0.06         | 0.02        | 0.3          |  |
| 89.56          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |
| 99.06          | 118.7        | 20.79        | 97.53        | 0.5         | 13.2         | 24.26         | 0.01         | 0.03        | 0.57         |  |
| <b>537.71</b>  | <b>303.1</b> | <b>50.77</b> | <b>307.8</b> | <b>1.57</b> | <b>49.79</b> | <b>87.73</b>  | <b>1.76</b>  | <b>0.13</b> | <b>1.21</b>  |  |
| <b>1619.99</b> | <b>746.1</b> | <b>279.3</b> | <b>1098</b>  | <b>15.1</b> | <b>4303</b>  | <b>5483.2</b> | <b>10.24</b> | <b>0.8</b>  | <b>73.81</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад

9 день

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |              |
| 119                | Каша молочная "Дружба"                         | 200         | 6.52     | 2.77        | 7.35    | 0.99         |
| 1/13               | Хлеб с маслом                                  | 40          | 2.59     | 0.05        | 5.13    | 0.30         |
| 31/1               | Чай с молоком                                  | 180         | 3.42     | 3.07        | 3.48    | 0.09         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 12.53    | 5.90        | 15.96   | 1.38         |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                         | 200         | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80         |
| Итого за '10:00'   |                                                |             | 0.80     | 0.00        | 0.80    | 0.80         |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |              |
| 21/1               | Салат из свежих огурцов и томатов с растительн | 60          | 0.53     | 0.00        | 3.61    | 3.61         |
| 83                 | Суп картофельный с курицей                     | 200         | 3.78     | 2.01        | 3.88    | 2.38         |
| 299                | Котлета мясная                                 | 90          | 12.86    | 10.72       | 17.42   | 3.58         |
| 180                | Каша рисовая с овощами                         | 130         | 2.92     | 0.02        | 3.74    | 0.40         |
| 390                | Компот из яблок                                | 180         | 0.35     | 0.00        | 0.14    | 0.14         |
| Про                | Хлеб ржаной                                    | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| Итого за 'Обед '   |                                                |             | 23.08    | 12.75       | 29.28   | 10.60        |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |              |
| 1/6                | Яйцо отварное                                  | 40          | 5.08     | 5.08        | 4.60    | 0.00         |
| 17/1               | Булочка с повидлом                             | 70          | 5.17     | 1.14        | 5.18    | 4.94         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте         | 180         | 5.22     | 5.22        | 5.76    | 0.00         |
| Про                | Хлеб ржаной                                    | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.24    | 0.24         |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 16.79    | 11.44       | 15.78   | 5.18         |
| Итого за день      |                                                |             | 53.20    | 30.09       | 61.82   | 17.96        |

"Утверждаю"

г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |  |

|              |               |            |              |              |          |              |               |             |             |             |  |
|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|----------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 38.75        | 245.54        | 109.4      | 37.58        | 150.2        | 0.86     | 25.68        | 48.4          | 0.21        | 0.11        | 0.49        |  |
| 15.72        | 120.72        | 1.6        | 0            | 2            | 0.01     | 26.67        | 30            | 0.07        | 0           | 0           |  |
| 13.42        | 95.96         | 126        | 14.36        | 90.4         | 0.13     | 21.6         | 23.76         | 0           | 0.04        | 0.56        |  |
| <b>67.89</b> | <b>462.22</b> | <b>237</b> | <b>51.94</b> | <b>242.6</b> | <b>1</b> | <b>73.95</b> | <b>102.16</b> | <b>0.28</b> | <b>0.15</b> | <b>1.05</b> |  |

|              |              |           |           |           |            |          |           |            |             |           |  |
|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|-------------|-----------|--|
| 23.20        | 97.36        | 32        | 18        | 22        | 4.4        | 0        | 10        | 0.4        | 0.06        | 20        |  |
| <b>23.20</b> | <b>97.36</b> | <b>32</b> | <b>18</b> | <b>22</b> | <b>4.4</b> | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0.4</b> | <b>0.06</b> | <b>20</b> |  |

|               |               |              |              |              |            |              |               |             |             |              |  |
|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 2.40          | 43.29         | 11.31        | 9.46         | 19.08        | 0.42       | 0            | 40.33         | 1.81        | 0.02        | 9.67         |  |
| 15.99         | 112.40        | 15.28        | 23.46        | 69.49        | 0.98       | 4.63         | 170.64        | 1.07        | 0.09        | 7.76         |  |
| 13.25         | 260.89        | 12.04        | 24.7         | 124.2        | 1.79       | 0            | 0             | 2.69        | 0.4         | 0            |  |
| 30.03         | 165.00        | 10.5         | 24.87        | 64.86        | 0.53       | 24.4         | 362.65        | 0.27        | 0.04        | 0.4          |  |
| 21.95         | 85.93         | 13.62        | 4.96         | 8.54         | 0.82       | 0            | 1.8           | 10.8        | 0.06        | 9.5          |  |
| 16.68         | 77.35         | 14           | 18.8         | 63.2         | 1.56       | 0            | 0.4           | 0.56        | 0.07        | 0            |  |
| <b>100.31</b> | <b>744.86</b> | <b>76.75</b> | <b>106.3</b> | <b>349.4</b> | <b>6.1</b> | <b>29.04</b> | <b>575.81</b> | <b>17.2</b> | <b>0.68</b> | <b>27.34</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 0.28          | 62.78          | 22           | 4.8          | 76.8         | 1           | 100          | 104           | 0.24         | 0.03        | 0            |  |
| 43.01         | 235.67         | 24.07        | 9.05         | 49.77        | 0.81        | 8.62         | 15.05         | 2.59         | 0.06        | 0.1          |  |
| 7.20          | 104.94         | 216          | 25.2         | 171          | 0.18        | 36           | 39.6          | 0            | 0.05        | 1.26         |  |
| 8.34          | 38.68          | 7            | 9.4          | 31.6         | 0.78        | 0            | 0.2           | 0.28         | 0.04        | 0            |  |
| <b>58.83</b>  | <b>442.07</b>  | <b>269.1</b> | <b>48.45</b> | <b>329.2</b> | <b>2.77</b> | <b>144.6</b> | <b>158.85</b> | <b>3.11</b>  | <b>0.17</b> | <b>1.36</b>  |  |
| <b>250.22</b> | <b>1746.52</b> | <b>614.8</b> | <b>224.6</b> | <b>943.2</b> | <b>14.3</b> | <b>247.6</b> | <b>846.82</b> | <b>20.98</b> | <b>1.07</b> | <b>49.75</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

**Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад**

**10 день**

| №                   | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                                        |             |          |             |         |              |
| 7                   | Сыр (порциями)                         | 10          | 2.63     | 2.63        | 2.66    | 0.00         |
| пром                | Хлеб пшеничный                         | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 24/2                | Суп молочный с лапшой                  | 200         | 5.29     | 3.99        | 5.96    | 0.15         |
| 414                 | Кофейный напиток с молоком             | 180         | 2.92     | 2.56        | 2.91    | 0.09         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                        |             | 12.82    | 9.18        | 11.73   | 0.44         |
| 10:00               |                                        |             |          |             |         |              |
| пром                | Сок                                    | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'    |                                        |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед                |                                        |             |          |             |         |              |
| фир                 | Салат из белокочанной капусты с перцем | 60          | 0.96     | 0.03        | 4.76    | 0.05         |
| 63                  | Борщ со сметаной                       | 200         | 1.52     | 0.00        | 3.66    | 4.13         |
| 292                 | Жаркое по-домашнему                    | 200         | 17.32    | 14.99       | 26.86   | 6.01         |
| пром                | Хлеб ржаной                            | 40          | 2.64     | 0.00        | 0.48    | 0.48         |
| 394/                | Компот из сухофруктов                  | 180         | 0.92     | 0.00        | 0.05    | 0.05         |
| Итого за 'Обед '    |                                        |             | 23.36    | 15.02       | 35.81   | 10.73        |
| Ужин                |                                        |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                                        |             |          |             |         |              |
| 432                 | Оладьи                                 | 150         | 7.39     | 2.00        | 8.77    | 7.90         |
| 18/1                | Кисель из ягод                         | 30          | 0.02     | 0.00        | 0.01    | 0.01         |
| 29/1                | Чай с лимоном                          | 180         | 0.11     | 0.00        | 0.02    | 0.02         |
| Итого за 'Полдник ' |                                        |             | 7.51     | 2.00        | 8.80    | 7.93         |
| Итого за день       |                                        |             | 44.44    | 26.20       | 56.49   | 19.09        |

"Утверждаю"

д г.Киржач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |              |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.00             | 35.06          | 100                       | 5.5          | 60           | 0.07        | 21           | 23.8          | 0.04         | 0           | 0.07         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0            | 0           | 0            |  |
| 16.02            | 137.69         | 167.1                     | 20.53        | 127.7        | 0.34        | 36           | 39.8          | 0.2          | 0.07        | 0.73         |  |
| 12.33            | 84.96          | 105                       | 11.97        | 75.33        | 0.11        | 18           | 19.8          | 0            | 0.03        | 0.47         |  |
| <b>42.42</b>     | <b>324.89</b>  | <b>372.1</b>              | <b>38</b>    | <b>263.1</b> | <b>0.52</b> | <b>75</b>    | <b>83.4</b>   | <b>0.24</b>  | <b>0.1</b>  | <b>1.27</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15         | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b>  | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 5.58             | 66.53          | 23.59                     | 7.67         | 16.09        | 0.32        | 35.4         | 55.69         | 0.15         | 0.01        | 6.94         |  |
| 10.95            | 78.77          | 30.75                     | 20.76        | 38.87        | 0.93        | 0            | 216.97        | 1.91         | 0.04        | 6.74         |  |
| 25.92            | 413.06         | 26.05                     | 55.35        | 225.6        | 2.87        | 0            | 22.49         | 3.04         | 0.52        | 13.19        |  |
| 16.68            | 77.35          | 14                        | 18.8         | 63.2         | 1.56        | 0            | 0.4           | 0.56         | 0.07        | 0            |  |
| 26.14            | 98.91          | 28.36                     | 17.96        | 24.44        | 0.6         | 0            | 104.94        | 0.99         | 0.02        | 0.29         |  |
| <b>85.27</b>     | <b>734.62</b>  | <b>122.7</b>              | <b>120.5</b> | <b>368.2</b> | <b>6.28</b> | <b>35.4</b>  | <b>400.49</b> | <b>6.65</b>  | <b>0.66</b> | <b>27.16</b> |  |
| 39.83            | 266.97         | 70.69                     | 14.75        | 89.09        | 0.71        | 10.64        | 19.09         | 4            | 0.08        | 0.28         |  |
| 4.04             | 15.83          | 0.96                      | 0.43         | 1.17         | 0.03        | 0            | 0             | 0.03         | 0           | 0.18         |  |
| 4.56             | 18.48          | 1.83                      | 0.5          | 0.9          | 0.04        | 0            | 0.09          | 0.01         | 0           | 0.7          |  |
| <b>48.43</b>     | <b>301.28</b>  | <b>73.48</b>              | <b>15.67</b> | <b>91.16</b> | <b>0.77</b> | <b>10.64</b> | <b>19.17</b>  | <b>4.04</b>  | <b>0.09</b> | <b>1.17</b>  |  |
| <b>191.57</b>    | <b>1425.64</b> | <b>578.8</b>              | <b>180.2</b> | <b>732.9</b> | <b>9.68</b> | <b>121</b>   | <b>503.07</b> | <b>11.09</b> | <b>0.85</b> | <b>32.59</b> |  |

"Согласовано"

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## **Цикличное меню организации питания посещающих ясли г.Киржач**

**Сезон : ЗИМА 01 октября - 31 мая**

**"Согласовано"**

---

Руководитель образовательного учреждения.

**ля детей,**

**ч.**

"Согласовано" \_\_\_\_\_

"Утвержд \_\_\_\_\_

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

1 день

| №                  | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |
|--------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|
|                    |                                               |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг |
| Завтрак            |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 10                 | Масло сливочное                               | 6           | 0.05     | 0.05        | 4.35    | 0.00         | 0.08             | 39.64       | 1.44                      | 0     | 1.8   | 0.01 | 24       | 27     | 0.06  |
| проп               | Хлеб пшеничный                                | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150         | 5.79     | 2.08        | 7.32    | 1.87         | 27.45            | 195.69      | 101.8                     | 47.34 | 155.6 | 1.18 | 32.4     | 36.09  | 0.54  |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                    | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         | 11.65            | 80.24       | 99.17                     | 11.31 | 71.15 | 0.11 | 17       | 18.7   | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |             | 10.57    | 4.55        | 14.62   | 2.15         | 53.24            | 382.74      | 202.5                     | 58.64 | 228.5 | 1.29 | 73.4     | 81.79  | 0.6   |
| 10:00              |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 386                | Фрукты                                        | 150         | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         | 17.40            | 73.02       | 24                        | 13.5  | 16.5  | 3.3  | 0        | 7.5    | 0.3   |
| Итого за '10:00'   |                                               |             | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         | 17.40            | 73.02       | 24                        | 13.5  | 16.5  | 3.3  | 0        | 7.5    | 0.3   |
| Обед               |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| проп               | Огурец соленый                                | 40          | 0.31     | 0.00        | 0.04    | 0.04         | 0.98             | 5.60        | 9.02                      | 5.49  | 9.41  | 0.24 | 0        | 2      | 0.04  |
| 22/2               | Суп-лапша на курином бульоне                  | 150         | 2.29     | 0.84        | 3.95    | 3.11         | 9.57             | 82.19       | 7.39                      | 5.65  | 23.47 | 0.35 | 3.28     | 123.38 | 1.56  |
| 197                | Рагу овощное с мясом кур                      | 160         | 12.74    | 11.31       | 12.77   | 3.08         | 16.28            | 229.23      | 23.62                     | 32.86 | 143.2 | 1.71 | 26.11    | 366.47 | 1.73  |
| 394/               | Компот из сухофруктов                         | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         | 21.78            | 82.42       | 23.63                     | 14.96 | 20.37 | 0.5  | 0        | 87.45  | 0.83  |
| проп               | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         | 12.51            | 58.01       | 10.5                      | 14.1  | 47.4  | 1.17 | 0        | 0.3    | 0.42  |
| Итого за 'Обед'    |                                               |             | 18.09    | 12.15       | 17.17   | 6.63         | 61.13            | 457.47      | 74.15                     | 73.06 | 243.8 | 3.97 | 29.39    | 579.59 | 4.57  |
| Ужин               |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| Полдник            |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 8/52               | Запеканка из творога                          | 100         | 17.34    | 16.23       | 9.39    | 1.06         | 15.46            | 216.95      | 147.2                     | 25.15 | 189.9 | 0.74 | 53.23    | 68.76  | 0.81  |
| проп               | Молоко сгущенное                              | 20          | 1.44     | 1.44        | 1.70    | 0.00         | 11.10            | 63.48       | 61.4                      | 6.8   | 43.8  | 0.04 | 8.4      | 9.4    | 0.04  |
| проп               | Хлеб пшеничный                                | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.13    | 0.13         | 9.38             | 44.78       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте        | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         | 6.00             | 87.45       | 180                       | 21    | 142.5 | 0.15 | 30       | 33     | 0     |
| Итого за 'Полдник' |                                               |             | 24.45    | 22.02       | 16.02   | 1.19         | 41.94            | 412.66      | 388.6                     | 52.95 | 376.2 | 0.93 | 91.63    | 111.16 | 0.85  |
| Итого за день      |                                               |             | 53.71    | 38.71       | 48.41   | 10.57        | 173.71           | 1325.88     | 689.2                     | 198.2 | 865   | 9.49 | 194.4    | 780.04 | 6.32  |

гаю"

| л     |      |  |
|-------|------|--|
| Вl,мГ | C,мГ |  |

|      |      |  |
|------|------|--|
| 0    | 0    |  |
| 0    | 0    |  |
| 0.14 | 0.37 |  |
| 0.03 | 0.44 |  |
| 0.17 | 0.82 |  |

|      |    |  |
|------|----|--|
| 0.05 | 15 |  |
| 0.05 | 15 |  |

|      |       |  |
|------|-------|--|
| 0.01 | 1.96  |  |
| 0.03 | 0.39  |  |
| 0.11 | 7.45  |  |
| 0.01 | 0.24  |  |
| 0.05 | 0     |  |
| 0.21 | 10.04 |  |

|      |      |  |
|------|------|--|
| 0.05 | 0.59 |  |
| 0.01 | 0.2  |  |
| 0    | 0    |  |
| 0.05 | 1.05 |  |
| 0.11 | 1.84 |  |
| 0.54 | 27.7 |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 2 день

| №                  | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                |             |          |             |         |              |
| 4/13               | Сыр (порциями)                 | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 119                | Каша молочная "Дружба"         | 150         | 4.89     | 2.08        | 5.51    | 0.74         |
| 266                | Какао с молоком                | 170         | 3.26     | 3.01        | 3.17    | 0.28         |
| 1/6                | Яйцо отварное                  | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00         |
| Итого за 'Завтрак' |                                |             | 11.71    | 6.67        | 10.48   | 1.22         |
| 10:00              |                                |             |          |             |         |              |
| проп               | Сок                            | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                |             |          |             |         |              |
| 33                 | Салат из квашеной капусты      | 40          | 0.60     | 0.00        | 1.79    | 2.04         |
| 54-1               | Свекольник со сметаной и мясом | 155         | 2.46     | 0.80        | 4.60    | 3.88         |
| 293                | Гуляш из мяса свинины          | 60          | 6.43     | 6.06        | 11.72   | 1.81         |
| 339                | Картофельное пюре              | 110         | 2.27     | 0.48        | 3.51    | 0.36         |
| 238                | Компот из ягод                 | 150         | 0.11     | 0.00        | 0.04    | 0.05         |
| проп               | Хлеб ржаной                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                |             | 13.85    | 7.34        | 22.02   | 8.50         |
| Ужин               |                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                |             |          |             |         |              |
| проп               | Печенье                        | 25          | 1.88     | 0.00        | 2.45    | 0.00         |
| 203                | Запеканка рисовая с творогом   | 130         | 10.07    | 7.95        | 7.84    | 1.69         |
| проп               | Сметана                        | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         |
| 18/1               | Кисель из ягод                 | 150         | 0.08     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| Итого за 'Полдник' |                                |             | 12.51    | 7.95        | 12.95   | 1.72         |
| Итого за день      |                                |             | 38.82    | 21.97       | 45.60   | 11.44        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Са                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |              |              |             |             |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 0.00         | 21.04         | 60           | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28        | 0.02        | 0           | 0.04        |  |
| 14.07        | 67.17         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |  |
| 29.06        | 184.16        | 82.06        | 28.18        | 112.7        | 0.64        | 19.26        | 36.3         | 0.16        | 0.08        | 0.37        |  |
| 13.80        | 93.56         | 112.1        | 19.64        | 92.11        | 0.48        | 12.47        | 22.91        | 0.01        | 0.03        | 0.54        |  |
| 0.14         | 31.39         | 11           | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52           | 0.12        | 0.01        | 0           |  |
| <b>56.93</b> | <b>397.32</b> | <b>254.2</b> | <b>51.12</b> | <b>240.8</b> | <b>1.16</b> | <b>44.33</b> | <b>73.49</b> | <b>0.19</b> | <b>0.12</b> | <b>0.95</b> |  |

|              |              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>15.45</b> | <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |             |              |             |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 3.70         | 32.45         | 14.83        | 5            | 10.79        | 0.2         | 0           | 0            | 0.92        | 0.01        | 4.05         |  |
| 11.84        | 95.24         | 27.18        | 24.01        | 53           | 1.15        | 0           | 116.62       | 1.79        | 0.07        | 5.85         |  |
| 2.48         | 140.45        | 7.31         | 13.61        | 73.59        | 0.82        | 0           | 117          | 1.08        | 0.16        | 0.42         |  |
| 15.52        | 101.95        | 28.11        | 21.61        | 63.7         | 0.79        | 18.7        | 23.78        | 0.13        | 0.08        | 3.8          |  |
| 15.06        | 58.87         | 3.17         | 2.94         | 2.15         | 0.16        | 0           | 0            | 0.23        | 0           | 1.35         |  |
| 12.51        | 58.01         | 10.5         | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0           | 0.3          | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>61.10</b> | <b>486.97</b> | <b>91.09</b> | <b>81.26</b> | <b>250.6</b> | <b>4.29</b> | <b>18.7</b> | <b>257.7</b> | <b>4.57</b> | <b>0.38</b> | <b>15.47</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 19.18         | 105.57         | 7.25         | 5            | 22.5         | 0.53        | 2.5          | 2.75          | 0.88        | 0.02        | 0            |  |
| 36.12         | 255.04         | 66.07        | 24.93        | 136.3        | 0.7         | 32.01        | 57.87         | 0.93        | 0.04        | 0.08         |  |
| 0.66          | 28.68          | 15.49        | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06        | 0           | 0.03         |  |
| 20.22         | 79.16          | 4.8          | 2.14         | 5.83         | 0.13        | 0            | 0             | 0.15        | 0           | 0.9          |  |
| <b>76.17</b>  | <b>468.45</b>  | <b>93.61</b> | <b>33.64</b> | <b>175.2</b> | <b>1.39</b> | <b>46.51</b> | <b>82.02</b>  | <b>2.02</b> | <b>0.07</b> | <b>1.01</b>  |  |
| <b>209.66</b> | <b>1417.60</b> | <b>449.4</b> | <b>172</b>   | <b>677.1</b> | <b>8.95</b> | <b>109.5</b> | <b>413.21</b> | <b>6.93</b> | <b>0.58</b> | <b>20.44</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### Здень

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                                | 6           | 0.05     | 0.05        | 4.35    | 0.00         |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                 | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 125                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным | 150         | 4.36     | 2.17        | 5.76    | 0.21         |
| 31/1               | Чай с молоком                                  | 170         | 3.23     | 2.90        | 3.28    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 11.20    | 6.69        | 15.19   | 0.50         |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |              |
| проп               | Печенье                                        | 25          | 1.88     | 0.00        | 2.45    | 0.00         |
| 27/1               | Чай с сахаром                                  | 150         | 0.13     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| Итого за '10:00 '  |                                                |             | 2.01     | 0.00        | 2.48    | 0.03         |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |              |
| 32/1               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40          | 0.55     | 0.00        | 2.39    | 2.39         |
| 83                 | Суп картофельный с курицей                     | 155         | 2.93     | 1.56        | 3.01    | 1.85         |
| 12/7               | Котлеты рыбные любительские                    | 50          | 6.36     | 5.97        | 2.63    | 1.68         |
| 179/               | Каша рисовая рассыпчатая                       | 110         | 2.72     | 0.03        | 2.97    | 0.38         |
| 18/1               | Кисель из ягод                                 | 180         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп               | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                                |             | 14.64    | 7.55        | 11.39   | 6.69         |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |              |
| 1/1                | Горошек зеленый                                | 30          | 0.91     | 0.00        | 1.23    | 1.23         |
| проп               | Пастила                                        | 30          | 0.15     | 0.15        | 0.00    | 0.00         |
| 144                | Омлет натуральный                              | 110         | 10.43    | 11.09       | 14.04   | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.13    | 0.13         |
| 38/1               | Молоко кипяченое                               | 150         | 4.36     | 4.36        | 4.81    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 17.17    | 15.60       | 20.22   | 1.37         |
| Итого за день      |                                                |             | 45.02    | 29.84       | 49.28   | 8.59         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.08             | 39.64          | 1.44                      | 0            | 1.8          | 0.01        | 24           | 27            | 0.06        | 0           | 0            |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 23.15            | 160.42         | 103.4                     | 14.32        | 83.32        | 0.39        | 33           | 36.75         | 0.37        | 0.05        | 0.39         |  |
| 12.67            | 90.63          | 119                       | 13.57        | 85.37        | 0.12        | 20.4         | 22.44         | 0           | 0.03        | 0.53         |  |
| <b>49.97</b>     | <b>378.89</b>  | <b>283.8</b>              | <b>31.19</b> | <b>206.5</b> | <b>0.57</b> | <b>90</b>    | <b>100.47</b> | <b>0.46</b> | <b>0.09</b> | <b>0.96</b>  |  |
| 19.18            | 105.57         | 7.25                      | 5            | 22.5         | 0.53        | 2.5          | 2.75          | 0.88        | 0.02        | 0            |  |
| 7.43             | 28.95          | 0.22                      | 0            | 0            | 0.02        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>26.61</b>     | <b>134.51</b>  | <b>7.47</b>               | <b>5</b>     | <b>22.5</b>  | <b>0.55</b> | <b>2.5</b>   | <b>2.75</b>   | <b>0.88</b> | <b>0.02</b> | <b>0</b>     |  |
| 3.61             | 35.95          | 13.63                     | 7.72         | 15.2         | 0.49        | 0            | 0.79          | 1.1         | 0.01        | 0.78         |  |
| 12.39            | 87.11          | 11.84                     | 18.18        | 53.86        | 0.76        | 3.59         | 132.25        | 0.83        | 0.07        | 6.01         |  |
| 2.73             | 59.63          | 20.65                     | 22.87        | 96.5         | 0.5         | 19.08        | 219.7         | 0.97        | 0.04        | 0.67         |  |
| 28.63            | 152.54         | 5.4                       | 18.74        | 56.08        | 0.4         | 14.55        | 16.37         | 0.19        | 0.03        | 0            |  |
| 24.27            | 94.99          | 5.76                      | 2.57         | 7            | 0.16        | 0            | 0             | 0.18        | 0           | 1.08         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>84.13</b>     | <b>488.23</b>  | <b>67.79</b>              | <b>84.17</b> | <b>276</b>   | <b>3.48</b> | <b>37.22</b> | <b>369.41</b> | <b>3.69</b> | <b>0.2</b>  | <b>8.54</b>  |  |
| 3.35             | 25.26          | 5.88                      | 6.17         | 18.25        | 0.21        | 0            | 15            | 0.59        | 0.03        | 2.94         |  |
| 24.24            | 93.05          | 6.3                       | 2.1          | 3.3          | 0.48        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 1.89             | 175.38         | 73.87                     | 12.11        | 159.6        | 1.79        | 142.8        | 250.6         | 0.56        | 0.05        | 0.16         |  |
| 9.38             | 44.78          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 7.07             | 88.06          | 170.9                     | 19.94        | 121.1        | 0.14        | 30.07        | 34.82         | 0           | 0.05        | 1.03         |  |
| <b>45.92</b>     | <b>426.54</b>  | <b>257</b>                | <b>40.32</b> | <b>302.2</b> | <b>2.62</b> | <b>172.9</b> | <b>300.42</b> | <b>1.15</b> | <b>0.13</b> | <b>4.12</b>  |  |
| <b>206.64</b>    | <b>1428.17</b> | <b>616</b>                | <b>160.7</b> | <b>807.2</b> | <b>7.21</b> | <b>302.6</b> | <b>773.04</b> | <b>6.17</b> | <b>0.44</b> | <b>13.63</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 4 день

| №                  | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|--------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                            |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                            | 5           | 0.04     | 0.04        | 3.63    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 127                | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150         | 5.87     | 2.17        | 6.52    | 0.97         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                 | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                            |             | 10.65    | 4.62        | 13.09   | 1.25         |
| 10:00              |                                            |             |          |             |         |              |
| проп               | Сок                                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                            |             |          |             |         |              |
| 1/1                | Кукуруза консервированная                  | 40          | 0.86     | 0.00        | 0.16    | 0.16         |
| 87                 | Суп гороховый                              | 150         | 3.18     | 0.00        | 3.31    | 3.31         |
| 2/9                | Мясо кур отварное в соусе                  | 60          | 7.16     | 6.82        | 6.93    | 0.03         |
| 218                | Макаронные изделия отварные                | 110         | 4.01     | 0.03        | 2.67    | 0.50         |
| 238                | Компот из ягод                             | 150         | 0.21     | 0.00        | 0.08    | 0.09         |
| проп               | Хлеб ржаной                                | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                            |             | 17.40    | 6.85        | 13.50   | 4.45         |
| Ужин               |                                            |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                            |             |          |             |         |              |
| проп               | Икра кабачковая                            | 30          | 0.35     | 0.00        | 1.38    | 0.00         |
| 21/7               | Суфле из рыбы                              | 50          | 7.48     | 7.32        | 2.33    | 0.02         |
| 27/1               | Чай с сахаром                              | 150         | 0.13     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| 14/1               | Булочка дорожная                           | 70          | 5.42     | 0.85        | 7.86    | 0.59         |
| Итого за 'Полдник' |                                            |             | 13.39    | 8.17        | 11.61   | 0.64         |
| Итого за день      |                                            |             | 42.19    | 19.65       | 38.35   | 6.34         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Са                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |            |              |              |             |           |              |             |             |             |  |
|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 0.07         | 33.03         | 1.2        | 0            | 1.5          | 0.01        | 20        | 22.5         | 0.05        | 0           | 0           |  |
| 14.07        | 67.17         | 0          | 0            | 0            | 0           | 0         | 0            | 0           | 0           | 0           |  |
| 25.87        | 179.62        | 95.59      | 67.05        | 147.4        | 2.05        | 33        | 37.35        | 0.29        | 0.14        | 0.39        |  |
| 11.65        | 80.24         | 99.17      | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17        | 18.7         | 0           | 0.03        | 0.44        |  |
| <b>51.65</b> | <b>360.06</b> | <b>196</b> | <b>78.36</b> | <b>220.1</b> | <b>2.17</b> | <b>70</b> | <b>78.55</b> | <b>0.34</b> | <b>0.16</b> | <b>0.83</b> |  |

|              |              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>15.45</b> | <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |              |               |             |             |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| 4.59         | 23.03         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |  |
| 13.32        | 92.59         | 21.49        | 22.34        | 60.31        | 1.16        | 0            | 151.14        | 1.48        | 0.12        | 2.79        |  |
| 2.62         | 101.38        | 8.22         | 6.24         | 51.41        | 0.58        | 19.09        | 40.04         | 0.28        | 0.02        | 0.26        |  |
| 25.76        | 142.75        | 8.47         | 5.44         | 30.32        | 0.55        | 8.4          | 15.75         | 0.61        | 0.05        | 0           |  |
| 19.21        | 76.32         | 6.02         | 5.87         | 4.31         | 0.28        | 0            | 0             | 0.45        | 0.01        | 2.7         |  |
| 12.51        | 58.01         | 10.5         | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0           |  |
| <b>78.01</b> | <b>494.08</b> | <b>54.71</b> | <b>53.99</b> | <b>193.7</b> | <b>3.75</b> | <b>27.49</b> | <b>207.23</b> | <b>3.24</b> | <b>0.25</b> | <b>5.75</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |             |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 2.94          | 24.11          | 9.41         | 3.82         | 8.82         | 0.24        | 4.12         | 39.9          | 0.21        | 0.01        | 2.82         |  |
| 1.95          | 58.62          | 34.11        | 12.66        | 87.74        | 0.46        | 26.83        | 30.32         | 0.21        | 0.04        | 0.13         |  |
| 7.43          | 28.95          | 0.22         | 0            | 0            | 0.02        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 38.65         | 245.16         | 33.75        | 9.21         | 55.05        | 0.55        | 27.9         | 52.17         | 0.8         | 0.06        | 0.11         |  |
| <b>50.97</b>  | <b>356.84</b>  | <b>77.48</b> | <b>25.68</b> | <b>151.6</b> | <b>1.26</b> | <b>58.84</b> | <b>122.39</b> | <b>1.22</b> | <b>0.11</b> | <b>3.07</b>  |  |
| <b>196.07</b> | <b>1275.85</b> | <b>338.7</b> | <b>164</b>   | <b>575.9</b> | <b>9.28</b> | <b>156.3</b> | <b>408.17</b> | <b>4.94</b> | <b>0.54</b> | <b>12.65</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 5 день

| №                   | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                                        |             |          |             |         |              |
| 4/13                | Сыр (порциями)                         | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп                | Хлеб пшеничный                         | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 24/2                | Суп молочный с лапшой                  | 150         | 3.97     | 3.00        | 4.47    | 0.11         |
| 31/1                | Чай с молоком                          | 170         | 3.23     | 2.90        | 3.28    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак'  |                                        |             | 10.76    | 7.47        | 9.55    | 0.40         |
| 10:00               |                                        |             |          |             |         |              |
| 386                 | Фрукты                                 | 100         | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Итого за '10:00'    |                                        |             | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Обед                |                                        |             |          |             |         |              |
| 33                  | Салат из квашеной капусты              | 40          | 0.60     | 0.00        | 1.79    | 2.04         |
| 91                  | Суп картофельный с клёцками и мясом    | 150         | 1.72     | 0.79        | 2.50    | 1.36         |
| 52/8                | Суфле из печени                        | 50          | 9.63     | 9.51        | 3.04    | 0.01         |
| 339                 | Картофельное пюре                      | 110         | 2.27     | 0.48        | 3.51    | 0.36         |
| 394/                | Компот из сухофруктов                  | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп                | Хлеб ржаной                            | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'     |                                        |             | 16.97    | 10.79       | 11.25   | 4.17         |
| Ужин                |                                        |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                                        |             |          |             |         |              |
| 432                 | Оладьи                                 | 80          | 6.22     | 1.75        | 6.26    | 5.38         |
| проп                | Сметана                                | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         |
| 1/6                 | Яйцо отварное                          | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00         |
| 420                 | Кисло-молочные продукты в ассортименте | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник ' |                                        |             | 13.60    | 8.64        | 16.00   | 5.38         |
| Итого за день       |                                        |             | 41.73    | 26.90       | 37.20   | 10.35        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 12.02            | 103.27         | 125.3                     | 15.4         | 95.79        | 0.26        | 27           | 29.85         | 0.15        | 0.05        | 0.55         |  |
| 12.67            | 90.63          | 119                       | 13.57        | 85.37        | 0.12        | 20.4         | 22.44         | 0           | 0.03        | 0.53         |  |
| <b>38.76</b>     | <b>282.10</b>  | <b>304.3</b>              | <b>32.26</b> | <b>217.2</b> | <b>0.42</b> | <b>60</b>    | <b>66.57</b>  | <b>0.17</b> | <b>0.09</b> | <b>1.12</b>  |  |
| 11.60            | 48.68          | 16                        | 9            | 11           | 2.2         | 0            | 5             | 0.2         | 0.03        | 10           |  |
| <b>11.60</b>     | <b>48.68</b>   | <b>16</b>                 | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>2.2</b>  | <b>0</b>     | <b>5</b>      | <b>0.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>10</b>    |  |
| 3.70             | 32.45          | 14.83                     | 5            | 10.79        | 0.2         | 0            | 0             | 0.92        | 0.01        | 4.05         |  |
| 7.43             | 58.29          | 7.22                      | 9.08         | 28.94        | 0.41        | 2.81         | 125.8         | 0.67        | 0.05        | 2.28         |  |
| 1.64             | 72.29          | 22.3                      | 8.13         | 107.9        | 2.66        | 1144         | 4636.8        | 0.59        | 0.06        | 1.66         |  |
| 15.52            | 101.95         | 28.11                     | 21.61        | 63.7         | 0.79        | 18.7         | 23.78         | 0.13        | 0.08        | 3.8          |  |
| 21.78            | 82.42          | 23.63                     | 14.96        | 20.37        | 0.5         | 0            | 87.45         | 0.83        | 0.01        | 0.24         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>62.58</b>     | <b>405.42</b>  | <b>106.6</b>              | <b>72.88</b> | <b>279.1</b> | <b>5.73</b> | <b>1166</b>  | <b>4874.1</b> | <b>3.56</b> | <b>0.26</b> | <b>12.03</b> |  |
| 33.17            | 213.16         | 58.72                     | 12.71        | 77.77        | 0.62        | 8.76         | 15.73         | 2.81        | 0.07        | 0.23         |  |
| 0.66             | 28.68          | 15.49                     | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06        | 0           | 0.03         |  |
| 0.14             | 31.39          | 11                        | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52            | 0.12        | 0.01        | 0            |  |
| 6.00             | 87.45          | 180                       | 21           | 142.5        | 0.15        | 30           | 33            | 0           | 0.05        | 1.05         |  |
| <b>39.96</b>     | <b>360.69</b>  | <b>265.2</b>              | <b>37.68</b> | <b>269.3</b> | <b>1.3</b>  | <b>100.8</b> | <b>122.13</b> | <b>2.99</b> | <b>0.14</b> | <b>1.32</b>  |  |
| <b>152.91</b>    | <b>1096.89</b> | <b>692.1</b>              | <b>151.8</b> | <b>776.5</b> | <b>9.65</b> | <b>1326</b>  | <b>5067.8</b> | <b>6.92</b> | <b>0.51</b> | <b>24.47</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 6 день

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                                | 5           | 0.04     | 0.04        | 3.63    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 116                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 150         | 5.68     | 1.99        | 5.80    | 1.16         |
| 266                | Какао с молоком                                | 170         | 3.26     | 3.01        | 3.17    | 0.28         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 10.97    | 5.05        | 12.79   | 1.64         |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |              |
| проп               | Сок                                            | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                                |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |              |
| 32/1               | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40          | 0.55     | 0.00        | 2.39    | 2.39         |
| 80                 | Рассольник со сметаной                         | 150         | 1.08     | 0.00        | 1.49    | 1.67         |
| 31/8               | Суфле из мяса                                  | 50          | 9.36     | 9.23        | 14.38   | 0.01         |
| 354                | Капуста тушеная                                | 110         | 2.58     | 0.00        | 3.52    | 4.00         |
| 394/               | Компот из сухофруктов                          | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп               | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                                |             | 16.31    | 9.23        | 22.18   | 8.48         |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |              |
| 1/1                | Кукуруза консервированная                      | 30          | 0.65     | 0.00        | 0.12    | 0.12         |
| 8/7                | Рыба, запеченная в омлете                      | 80          | 12.09    | 11.80       | 5.56    | 2.73         |
| проп               | Пряники                                        | 25          | 1.48     | 0.00        | 1.18    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 18/1               | Кисель из ягод                                 | 150         | 0.08     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 16.27    | 11.80       | 7.08    | 3.08         |
| Итого за день      |                                                |             | 44.30    | 26.08       | 42.20   | 13.20        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | В1,мг       | С,мг         |  |
| 0.07             | 33.03          | 1.2                       | 0            | 1.5          | 0.01        | 20           | 22.5          | 0.05        | 0           | 0            |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 29.45            | 191.14         | 81.94                     | 33.75        | 125.7        | 0.92        | 18.9         | 36.16         | 0.15        | 0.13        | 0.35         |  |
| 13.80            | 93.56          | 112.1                     | 19.64        | 92.11        | 0.48        | 12.47        | 22.91         | 0.01        | 0.03        | 0.54         |  |
| <b>57.39</b>     | <b>384.91</b>  | <b>195.2</b>              | <b>53.39</b> | <b>219.3</b> | <b>1.4</b>  | <b>51.37</b> | <b>81.57</b>  | <b>0.21</b> | <b>0.16</b> | <b>0.89</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15        | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 3.61             | 35.95          | 13.63                     | 7.72         | 15.2         | 0.49        | 0            | 0.79          | 1.1         | 0.01        | 0.78         |  |
| 8.00             | 48.55          | 12.99                     | 12.68        | 31.9         | 0.48        | 0            | 127.14        | 0.76        | 0.04        | 3.04         |  |
| 1.64             | 173.29         | 27.41                     | 15.66        | 114.2        | 1.16        | 33           | 34.93         | 0.33        | 0.27        | 0.08         |  |
| 12.94            | 88.41          | 57.81                     | 21.72        | 42.63        | 0.85        | 0            | 60.98         | 1.9         | 0.03        | 23.6         |  |
| 21.78            | 82.42          | 23.63                     | 14.96        | 20.37        | 0.5         | 0            | 87.45         | 0.83        | 0.01        | 0.24         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>60.48</b>     | <b>486.64</b>  | <b>146</b>                | <b>86.83</b> | <b>271.7</b> | <b>4.65</b> | <b>33</b>    | <b>311.59</b> | <b>5.33</b> | <b>0.42</b> | <b>27.73</b> |  |
| 3.44             | 17.27          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 2.69             | 109.05         | 30.64                     | 15.9         | 122.5        | 0.8         | 37.77        | 60.26         | 1.68        | 0.05        | 0.04         |  |
| 19.28            | 91.69          | 2.75                      | 2.25         | 12.5         | 0.2         | 0            | 0             | 0.6         | 0.02        | 0            |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 20.22            | 79.16          | 4.8                       | 2.14         | 5.83         | 0.13        | 0            | 0             | 0.15        | 0           | 0.9          |  |
| <b>59.70</b>     | <b>364.33</b>  | <b>38.19</b>              | <b>20.29</b> | <b>140.9</b> | <b>1.13</b> | <b>37.77</b> | <b>60.26</b>  | <b>2.43</b> | <b>0.07</b> | <b>0.94</b>  |  |
| <b>193.02</b>    | <b>1300.74</b> | <b>389.9</b>              | <b>166.5</b> | <b>642.4</b> | <b>9.28</b> | <b>122.1</b> | <b>453.42</b> | <b>8.11</b> | <b>0.67</b> | <b>32.56</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кирж

7 день

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                                | 6           | 0.05     | 0.05        | 4.35    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 5/4                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочн   | 150         | 4.36     | 2.17        | 5.76    | 0.21         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                     | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 9.15     | 4.63        | 13.06   | 0.49         |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                         | 100         | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Итого за '10:00'   |                                                |             | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |              |
| фир                | Салат из отварного картофеля, моркови с репчат | 40          | 0.59     | 0.00        | 2.45    | 2.45         |
| 19/2               | Суп картофельный с рыбными консервами          | 150         | 4.90     | 3.76        | 9.22    | 2.22         |
| 37/8               | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе      | 100         | 6.85     | 6.02        | 9.09    | 4.16         |
| фир                | Напиток лимонный                               | 150         | 0.10     | 0.00        | 0.01    | 0.01         |
| проп               | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                                |             | 14.42    | 9.78        | 21.13   | 9.20         |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |              |
| 8/52               | Запеканка из творога                           | 85          | 14.73    | 13.79       | 7.98    | 0.90         |
| 12/1               | Соус молочно-сметанный сладкий                 | 20          | 0.49     | 0.28        | 1.58    | 0.01         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.13    | 0.13         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте         | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 20.89    | 18.42       | 14.49   | 1.04         |
| Итого за день      |                                                |             | 44.86    | 32.83       | 49.07   | 11.13        |

"Утверждаю"

кач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |             |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
|                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг        |  |
| 0.08             | 39.64          | 1.44                      | 0            | 1.8          | 0.01        | 24           | 27            | 0.06        | 0           | 0           |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |  |
| 23.15            | 160.42         | 103.4                     | 14.32        | 83.32        | 0.39        | 33           | 36.75         | 0.37        | 0.05        | 0.39        |  |
| 11.65            | 80.24          | 99.17                     | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7          | 0           | 0.03        | 0.44        |  |
| <b>48.95</b>     | <b>347.47</b>  | <b>204</b>                | <b>25.63</b> | <b>156.3</b> | <b>0.51</b> | <b>74</b>    | <b>82.45</b>  | <b>0.43</b> | <b>0.08</b> | <b>0.83</b> |  |
| 11.60            | 48.68          | 16                        | 9            | 11           | 2.2         | 0            | 5             | 0.2         | 0.03        | 10          |  |
| <b>11.60</b>     | <b>48.68</b>   | <b>16</b>                 | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>2.2</b>  | <b>0</b>     | <b>5</b>      | <b>0.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>10</b>   |  |
| 4.72             | 42.30          | 7.73                      | 8.83         | 19.69        | 0.3         | 0            | 162.46        | 1.12        | 0.03        | 4.88        |  |
| 11.35            | 146.74         | 52.94                     | 11.59        | 73.05        | 0.76        | 4.68         | 200.49        | 3.21        | 0.04        | 0.96        |  |
| 9.49             | 146.85         | 22.7                      | 12.54        | 69.8         | 0.55        | 13.5         | 24            | 1.97        | 0.03        | 0.39        |  |
| 16.89            | 66.35          | 4.7                       | 1.25         | 2.3          | 0.11        | 0            | 0.24          | 0.02        | 0           | 1.92        |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0           |  |
| <b>54.96</b>     | <b>460.25</b>  | <b>98.58</b>              | <b>48.3</b>  | <b>212.2</b> | <b>2.89</b> | <b>18.18</b> | <b>387.49</b> | <b>6.75</b> | <b>0.16</b> | <b>8.14</b> |  |
| 13.14            | 184.41         | 125.1                     | 21.38        | 161.4        | 0.63        | 45.25        | 58.44         | 0.69        | 0.05        | 0.5         |  |
| 3.07             | 28.08          | 15.12                     | 1.78         | 11.03        | 0.03        | 9.69         | 11.15         | 0.04        | 0.01        | 0.08        |  |
| 9.38             | 44.78          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |  |
| 6.00             | 87.45          | 180                       | 21           | 142.5        | 0.15        | 30           | 33            | 0           | 0.05        | 1.05        |  |
| <b>31.60</b>     | <b>344.72</b>  | <b>320.2</b>              | <b>44.16</b> | <b>314.9</b> | <b>0.81</b> | <b>84.94</b> | <b>102.59</b> | <b>0.73</b> | <b>0.1</b>  | <b>1.63</b> |  |
| <b>147.10</b>    | <b>1201.12</b> | <b>638.8</b>              | <b>127.1</b> | <b>694.4</b> | <b>6.41</b> | <b>177.1</b> | <b>577.53</b> | <b>8.1</b>  | <b>0.37</b> | <b>20.6</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

8 день

| №                  | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                             |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                             |             |          |             |         |              |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                       | 42          | 4.62     | 2.49        | 6.12    | 0.25         |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн | 150         | 5.79     | 2.08        | 7.32    | 1.87         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                  | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                             |             | 13.16    | 6.99        | 16.19   | 2.20         |
| 10:00              |                                             |             |          |             |         |              |
| Про                | Сок                                         | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                             |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                             |             |          |             |         |              |
| Про                | Огурец соленый                              | 40          | 0.31     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| 73                 | Щи из свежей капусты со сметаной            | 170         | 1.29     | 0.00        | 3.13    | 3.53         |
| 35/3               | Печень по-строгановски                      | 50          | 6.70     | 6.44        | 5.37    | 2.88         |
| 339                | Картофельное пюре                           | 110         | 2.27     | 0.48        | 3.51    | 0.36         |
| 417                | Напиток из шиповника                        | 150         | 0.24     | 0.00        | 0.10    | 0.10         |
| Про                | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                             |             | 12.79    | 6.92        | 12.51   | 7.27         |
| Ужин               |                                             |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                             |             |          |             |         |              |
| 226                | Лапшевник с творогом                        | 130         | 11.32    | 8.35        | 5.78    | 2.16         |
| Про                | Молоко сгущенное                            | 20          | 1.44     | 1.44        | 1.70    | 0.00         |
| 266                | Какао с молоком                             | 150         | 2.88     | 2.66        | 2.80    | 0.25         |
| Про                | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| Итого за 'Полдник' |                                             |             | 17.62    | 12.45       | 10.48   | 2.61         |
| Итого за день      |                                             |             | 44.32    | 26.36       | 39.33   | 12.08        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |              |           |             |             |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--|
| 13.19        | 127.96        | 94.45        | 5.13         | 57.4         | 0.07        | 38.27        | 43.21     | 0.08        | 0           | 0.07        |  |
| 27.45        | 195.69        | 101.8        | 47.34        | 155.6        | 1.18        | 32.4         | 36.09     | 0.54        | 0.14        | 0.37        |  |
| 11.65        | 80.24         | 99.17        | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7      | 0           | 0.03        | 0.44        |  |
| <b>52.29</b> | <b>403.89</b> | <b>295.5</b> | <b>63.78</b> | <b>284.1</b> | <b>1.36</b> | <b>87.67</b> | <b>98</b> | <b>0.62</b> | <b>0.17</b> | <b>0.88</b> |  |

|              |              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>15.45</b> | <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |             |               |             |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 0.98         | 5.60          | 9.02         | 5.49         | 9.41         | 0.24        | 0           | 2             | 0.04        | 0.01        | 1.96         |  |
| 7.10         | 59.28         | 26.42        | 15.55        | 30.36        | 0.57        | 0           | 181.4         | 1.61        | 0.04        | 8.61         |  |
| 2.12         | 83.32         | 10.06        | 7.75         | 118.3        | 2.5         | 2587        | 3105.8        | 1.72        | 0.08        | 3.82         |  |
| 15.52        | 101.95        | 28.11        | 21.61        | 63.7         | 0.79        | 18.7        | 23.78         | 0.13        | 0.08        | 3.8          |  |
| 11.66        | 44.59         | 4.28         | 1.14         | 1.12         | 0.21        | 0           | 65.1          | 0.26        | 0.01        | 39           |  |
| 12.51        | 58.01         | 10.5         | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0           | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>49.89</b> | <b>352.74</b> | <b>88.39</b> | <b>65.64</b> | <b>270.3</b> | <b>5.47</b> | <b>2606</b> | <b>3378.4</b> | <b>4.17</b> | <b>0.27</b> | <b>57.19</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |             |               |             |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 27.23         | 206.27         | 75.01        | 16.07        | 117.5        | 0.82        | 19.5        | 40.11         | 1.38        | 0.06        | 0.27         |  |
| 11.10         | 63.48          | 61.4         | 6.8          | 43.8         | 0.04        | 8.4         | 9.4           | 0.04        | 0.01        | 0.2          |  |
| 12.18         | 82.55          | 98.9         | 17.33        | 81.27        | 0.42        | 11          | 20.22         | 0.01        | 0.03        | 0.48         |  |
| 14.07         | 67.17          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>64.58</b>  | <b>419.47</b>  | <b>235.3</b> | <b>40.2</b>  | <b>242.5</b> | <b>1.28</b> | <b>38.9</b> | <b>69.73</b>  | <b>1.42</b> | <b>0.1</b>  | <b>0.95</b>  |  |
| <b>182.20</b> | <b>1240.97</b> | <b>629.7</b> | <b>175.6</b> | <b>807.4</b> | <b>10.2</b> | <b>2732</b> | <b>3546.1</b> | <b>6.36</b> | <b>0.56</b> | <b>62.02</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

9 день

| №                  | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                        |             |          |             |         |              |
| 1/13               | Хлеб с маслом                          | 36          | 2.33     | 0.05        | 4.62    | 0.27         |
| 119                | Каша молочная "Дружба"                 | 150         | 4.89     | 2.08        | 5.51    | 0.74         |
| 31/1               | Чай с молоком                          | 170         | 3.23     | 2.90        | 3.28    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                        |             | 10.45    | 5.03        | 13.41   | 1.10         |
| 10:00              |                                        |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                 | 100         | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Итого за '10:00'   |                                        |             | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Обед               |                                        |             |          |             |         |              |
| Про                | Икра кабачковая                        | 40          | 0.47     | 0.00        | 1.84    | 0.00         |
| 83                 | Суп картофельный с курицей             | 150         | 2.84     | 1.51        | 2.91    | 1.79         |
| 299                | Котлета мясная                         | 50          | 7.14     | 5.96        | 9.68    | 1.99         |
| 180                | Каша рисовая с овощами                 | 110         | 2.47     | 0.02        | 3.17    | 0.34         |
| 390                | Компот из яблок                        | 150         | 0.29     | 0.00        | 0.12    | 0.12         |
| Про                | Хлеб ржаной                            | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                        |             | 15.20    | 7.48        | 18.08   | 4.59         |
| Ужин               |                                        |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                        |             |          |             |         |              |
| 17/1               | Булочка с повидлом                     | 70          | 5.17     | 1.14        | 5.18    | 4.94         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         |
| 1/6                | Яйцо отварное                          | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00         |
| Про                | Хлеб ржаной                            | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Полдник' |                                        |             | 14.04    | 8.03        | 12.64   | 5.30         |
| Итого за день      |                                        |             | 40.09    | 20.54       | 44.54   | 11.39        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Са                        | Mg | P | Fe | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |              |              |             |             |            |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--|
| 14.15        | 108.65        | 1.44         | 0            | 1.8          | 0.01        | 24           | 27           | 0.06        | 0           | 0          |  |
| 29.06        | 184.16        | 82.06        | 28.18        | 112.7        | 0.64        | 19.26        | 36.3         | 0.16        | 0.08        | 0.37       |  |
| 12.67        | 90.63         | 119          | 13.57        | 85.37        | 0.12        | 20.4         | 22.44        | 0           | 0.03        | 0.53       |  |
| <b>55.88</b> | <b>383.44</b> | <b>202.5</b> | <b>41.75</b> | <b>199.9</b> | <b>0.78</b> | <b>63.66</b> | <b>85.74</b> | <b>0.22</b> | <b>0.12</b> | <b>0.9</b> |  |

|              |              |           |          |           |            |          |          |            |             |           |  |
|--------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------|----------|----------|------------|-------------|-----------|--|
| 11.60        | 48.68        | 16        | 9        | 11        | 2.2        | 0        | 5        | 0.2        | 0.03        | 10        |  |
| <b>11.60</b> | <b>48.68</b> | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>11</b> | <b>2.2</b> | <b>0</b> | <b>5</b> | <b>0.2</b> | <b>0.03</b> | <b>10</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 3.92         | 32.15         | 12.54        | 5.1          | 11.76        | 0.31        | 5.49         | 53.2          | 0.28         | 0.01        | 3.76         |  |
| 11.99        | 84.30         | 11.46        | 17.59        | 52.12        | 0.73        | 3.47         | 127.98        | 0.8          | 0.07        | 5.82         |  |
| 7.36         | 144.94        | 6.69         | 13.72        | 68.99        | 1           | 0            | 0             | 1.49         | 0.22        | 0            |  |
| 25.41        | 139.62        | 8.89         | 21.04        | 54.88        | 0.45        | 20.65        | 306.86        | 0.23         | 0.03        | 0.34         |  |
| 18.29        | 71.61         | 11.35        | 4.13         | 7.11         | 0.68        | 0            | 1.5           | 9            | 0.05        | 7.92         |  |
| 12.51        | 58.01         | 10.5         | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42         | 0.05        | 0            |  |
| <b>79.49</b> | <b>530.63</b> | <b>61.43</b> | <b>75.69</b> | <b>242.3</b> | <b>4.34</b> | <b>29.61</b> | <b>489.83</b> | <b>12.22</b> | <b>0.44</b> | <b>17.84</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 43.01         | 235.67         | 24.07        | 9.05         | 49.77        | 0.81        | 8.62         | 15.05         | 2.59         | 0.06        | 0.1          |  |
| 6.00          | 87.45          | 180          | 21           | 142.5        | 0.15        | 30           | 33            | 0            | 0.05        | 1.05         |  |
| 0.14          | 31.39          | 11           | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52            | 0.12         | 0.01        | 0            |  |
| 12.51         | 58.01          | 10.5         | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42         | 0.05        | 0            |  |
| <b>61.66</b>  | <b>412.53</b>  | <b>225.6</b> | <b>46.55</b> | <b>278.1</b> | <b>2.63</b> | <b>88.62</b> | <b>100.35</b> | <b>3.13</b>  | <b>0.17</b> | <b>1.15</b>  |  |
| <b>208.63</b> | <b>1375.27</b> | <b>505.5</b> | <b>173</b>   | <b>731.2</b> | <b>9.95</b> | <b>181.9</b> | <b>680.92</b> | <b>15.77</b> | <b>0.76</b> | <b>29.89</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

10 день

| №                   | Наименование блюда         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|----------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                            |             |          |             |         |              |
| 7                   | Сыр (порциями)             | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп                | Хлеб пшеничный             | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 24/2                | Суп молочный с лапшой      | 150         | 3.97     | 3.00        | 4.47    | 0.11         |
| 414                 | Кофейный напиток с молоком | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак ' |                            |             | 10.28    | 6.99        | 9.01    | 0.39         |
| 10:00               |                            |             |          |             |         |              |
| проп                | Сок                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'    |                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед                |                            |             |          |             |         |              |
| проп                | Огурец соленый             | 40          | 0.31     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| 63                  | Борщ со сметаной           | 150         | 1.14     | 0.00        | 2.74    | 3.10         |
| 292                 | Жаркое по-домашнему        | 160         | 13.85    | 12.00       | 21.49   | 4.81         |
| 394/                | Компот из сухофруктов      | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп                | Хлеб ржаной                | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'     |                            |             | 18.05    | 12.00       | 24.68   | 8.35         |
| Ужин                |                            |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                            |             |          |             |         |              |
| 432                 | Оладьи Владимир            | 100         | 6.16     | 1.67        | 7.31    | 6.58         |
| 18/1                | Кисель из ягод             | 30          | 0.02     | 0.00        | 0.01    | 0.01         |
| 29/1                | Чай с лимоном              | 150         | 0.09     | 0.00        | 0.02    | 0.02         |
| Итого за 'Полдник ' |                            |             | 6.26     | 1.67        | 7.33    | 6.61         |
| Итого за день       |                            |             | 35.34    | 20.65       | 41.17   | 15.35        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 12.02            | 103.27         | 125.3                     | 15.4         | 95.79        | 0.26        | 27           | 29.85         | 0.15        | 0.05        | 0.55         |  |
| 11.65            | 80.24          | 99.17                     | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7          | 0           | 0.03        | 0.44         |  |
| <b>37.73</b>     | <b>271.72</b>  | <b>284.5</b>              | <b>30</b>    | <b>202.9</b> | <b>0.4</b>  | <b>56.6</b>  | <b>62.83</b>  | <b>0.17</b> | <b>0.08</b> | <b>1.03</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15        | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 0.98             | 5.60           | 9.02                      | 5.49         | 9.41         | 0.24        | 0            | 2             | 0.04        | 0.01        | 1.96         |  |
| 8.21             | 59.08          | 23.07                     | 15.57        | 29.15        | 0.7         | 0            | 162.73        | 1.43        | 0.03        | 5.05         |  |
| 20.74            | 330.45         | 20.84                     | 44.28        | 180.4        | 2.29        | 0            | 17.99         | 2.43        | 0.41        | 10.56        |  |
| 21.78            | 82.42          | 23.63                     | 14.96        | 20.37        | 0.5         | 0            | 87.45         | 0.83        | 0.01        | 0.24         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>64.22</b>     | <b>535.57</b>  | <b>87.05</b>              | <b>94.4</b>  | <b>286.8</b> | <b>4.9</b>  | <b>0</b>     | <b>270.47</b> | <b>5.15</b> | <b>0.52</b> | <b>17.81</b> |  |
| 33.19            | 222.47         | 58.91                     | 12.29        | 74.24        | 0.59        | 8.87         | 15.91         | 3.34        | 0.07        | 0.24         |  |
| 4.04             | 15.83          | 0.96                      | 0.43         | 1.17         | 0.03        | 0            | 0             | 0.03        | 0           | 0.18         |  |
| 3.80             | 15.40          | 1.53                      | 0.42         | 0.75         | 0.03        | 0            | 0.07          | 0.01        | 0           | 0.59         |  |
| <b>41.03</b>     | <b>253.70</b>  | <b>61.39</b>              | <b>13.13</b> | <b>76.16</b> | <b>0.65</b> | <b>8.87</b>  | <b>15.98</b>  | <b>3.37</b> | <b>0.07</b> | <b>1</b>     |  |
| <b>158.44</b>    | <b>1125.84</b> | <b>443.4</b>              | <b>143.5</b> | <b>576.4</b> | <b>8.05</b> | <b>65.47</b> | <b>349.28</b> | <b>8.85</b> | <b>0.68</b> | <b>22.84</b> |  |

"Согласовано"

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## **Цикличное меню организации питания посещающих ясли г.Киржач**

**Сезон : ЛЕТО 01 июня - 30 сентября**

**"Согласовано"**

---

Руководитель образовательного учреждения.

**ля детей,**

**ч.**

"Согласовано" \_\_\_\_\_

"Утвержд \_\_\_\_\_

Цикличное меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.

1 день

| №                  | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |
|--------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|
|                    |                                               |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг |
| Завтрак            |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 10                 | Масло сливочное                               | 6           | 0.05     | 0.05        | 4.35    | 0.00         | 0.08             | 39.64       | 1.44                      | 0     | 1.8   | 0.01 | 24       | 27     | 0.06  |
| проп               | Хлеб пшеничный                                | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         | 14.07            | 67.17       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150         | 5.79     | 2.08        | 7.32    | 1.87         | 27.45            | 195.69      | 101.8                     | 47.34 | 155.6 | 1.18 | 32.4     | 36.09  | 0.54  |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                    | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         | 11.65            | 80.24       | 99.17                     | 11.31 | 71.15 | 0.11 | 17       | 18.7   | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |             | 10.57    | 4.55        | 14.62   | 2.15         | 53.24            | 382.74      | 202.5                     | 58.64 | 228.5 | 1.29 | 73.4     | 81.79  | 0.6   |
| 10:00              |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 386                | Фрукты                                        | 150         | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         | 17.40            | 73.02       | 24                        | 13.5  | 16.5  | 3.3  | 0        | 7.5    | 0.3   |
| Итого за '10:00'   |                                               |             | 0.60     | 0.00        | 0.60    | 0.60         | 17.40            | 73.02       | 24                        | 13.5  | 16.5  | 3.3  | 0        | 7.5    | 0.3   |
| Обед               |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 54                 | Огурец свежий                                 | 40          | 0.31     | 0.00        | 0.04    | 0.04         | 1.37             | 6.24        | 9.02                      | 5.49  | 16.46 | 0.24 | 0        | 4      | 0.04  |
| 22/2               | Суп-лапша на курином бульоне                  | 150         | 2.29     | 0.84        | 3.95    | 3.11         | 9.57             | 82.19       | 7.39                      | 5.65  | 23.47 | 0.35 | 3.28     | 123.38 | 1.56  |
| 197                | Рагу овощное с мясом кур                      | 160         | 12.74    | 11.31       | 12.77   | 3.08         | 16.28            | 229.23      | 23.62                     | 32.86 | 143.2 | 1.71 | 26.11    | 366.47 | 1.73  |
| проп               | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         | 12.51            | 58.01       | 10.5                      | 14.1  | 47.4  | 1.17 | 0        | 0.3    | 0.42  |
| 394/               | Компот из сухофруктов                         | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         | 21.78            | 82.42       | 23.63                     | 14.96 | 20.37 | 0.5  | 0        | 87.45  | 0.83  |
| Итого за 'Обед'    |                                               |             | 18.09    | 12.15       | 17.17   | 6.63         | 61.52            | 458.11      | 74.15                     | 73.06 | 250.9 | 3.97 | 29.39    | 581.59 | 4.57  |
| Ужин               |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| Полдник            |                                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |
| 8/52               | Запеканка из творога                          | 100         | 17.34    | 16.23       | 9.39    | 1.06         | 15.46            | 216.95      | 147.2                     | 25.15 | 189.9 | 0.74 | 53.23    | 68.76  | 0.81  |
| проп               | Молоко сгущенное                              | 20          | 1.44     | 1.44        | 1.70    | 0.00         | 11.10            | 63.48       | 61.4                      | 6.8   | 43.8  | 0.04 | 8.4      | 9.4    | 0.04  |
| проп               | Хлеб пшеничный                                | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.13    | 0.13         | 9.38             | 44.78       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте        | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         | 6.00             | 87.45       | 180                       | 21    | 142.5 | 0.15 | 30       | 33     | 0     |
| Итого за 'Полдник' |                                               |             | 24.45    | 22.02       | 16.02   | 1.19         | 41.94            | 412.66      | 388.6                     | 52.95 | 376.2 | 0.93 | 91.63    | 111.16 | 0.85  |
| Итого за день      |                                               |             | 53.71    | 38.71       | 48.41   | 10.57        | 174.10           | 1326.53     | 689.2                     | 198.2 | 872.1 | 9.49 | 194.4    | 782.04 | 6.32  |

гаю"

| л     |      |  |
|-------|------|--|
| Вl,мГ | C,мГ |  |

|      |      |  |
|------|------|--|
| 0    | 0    |  |
| 0    | 0    |  |
| 0.14 | 0.37 |  |
| 0.03 | 0.44 |  |
| 0.17 | 0.82 |  |

|      |    |  |
|------|----|--|
| 0.05 | 15 |  |
| 0.05 | 15 |  |

|      |      |  |
|------|------|--|
| 0.01 | 3.92 |  |
| 0.03 | 0.39 |  |
| 0.11 | 7.45 |  |
| 0.05 | 0    |  |
| 0.01 | 0.24 |  |
| 0.21 | 12   |  |

|      |       |  |
|------|-------|--|
| 0.05 | 0.59  |  |
| 0.01 | 0.2   |  |
| 0    | 0     |  |
| 0.05 | 1.05  |  |
| 0.11 | 1.84  |  |
| 0.54 | 29.66 |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 2 день

| №                   | Наименование блюда             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|--------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                                |             |          |             |         |              |
| 4/13                | Сыр (порциями)                 | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп                | Хлеб пшеничный                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 119                 | Каша молочная "Дружба"         | 150         | 4.89     | 2.08        | 5.51    | 0.74         |
| 266                 | Какао с молоком                | 170         | 3.26     | 3.01        | 3.17    | 0.28         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                |             | 12.77    | 7.72        | 11.54   | 1.22         |
| 10:00               |                                |             |          |             |         |              |
| проп                | Сок                            | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'    |                                |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед                |                                |             |          |             |         |              |
| 54                  | Помидор                        | 40          | 0.43     | 0.00        | 0.08    | 0.08         |
| 54-1                | Свекольник со сметаной и мясом | 155         | 2.46     | 0.80        | 4.60    | 3.88         |
| 293                 | Гуляш из мяса свинины          | 60          | 6.43     | 6.06        | 11.72   | 1.81         |
| 339                 | Картофельное пюре              | 110         | 2.27     | 0.48        | 3.51    | 0.36         |
| 238                 | Компот из ягод                 | 150         | 0.11     | 0.00        | 0.04    | 0.05         |
| проп                | Хлеб ржаной                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед '    |                                |             | 13.68    | 7.34        | 20.30   | 6.54         |
| Ужин                |                                |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                                |             |          |             |         |              |
| 203                 | Запеканка рисовая с творогом   | 130         | 10.07    | 7.95        | 7.84    | 1.69         |
| проп                | Сметана                        | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         |
| проп                | Печенье                        | 25          | 1.88     | 0.00        | 2.45    | 0.00         |
| 18/1                | Кисель из ягод                 | 150         | 0.08     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| Итого за 'Полдник'  |                                |             | 12.51    | 7.95        | 12.95   | 1.72         |
| Итого за день       |                                |             | 39.70    | 23.02       | 44.95   | 9.48         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 29.06            | 184.16         | 82.06                     | 28.18        | 112.7        | 0.64        | 19.26        | 36.3          | 0.16        | 0.08        | 0.37         |  |
| 13.80            | 93.56          | 112.1                     | 19.64        | 92.11        | 0.48        | 12.47        | 22.91         | 0.01        | 0.03        | 0.54         |  |
| <b>56.93</b>     | <b>379.95</b>  | <b>294.2</b>              | <b>53.32</b> | <b>264.8</b> | <b>1.19</b> | <b>52.73</b> | <b>83.01</b>  | <b>0.2</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.98</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15        | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 2.04             | 10.16          | 5.49                      | 7.84         | 10.19        | 0.35        | 0            | 53.2          | 0.28        | 0.02        | 9.8          |  |
| 11.84            | 95.24          | 27.18                     | 24.01        | 53           | 1.15        | 0            | 116.62        | 1.79        | 0.07        | 5.85         |  |
| 2.48             | 140.45         | 7.31                      | 13.61        | 73.59        | 0.82        | 0            | 117           | 1.08        | 0.16        | 0.42         |  |
| 15.52            | 101.95         | 28.11                     | 21.61        | 63.7         | 0.79        | 18.7         | 23.78         | 0.13        | 0.08        | 3.8          |  |
| 15.06            | 58.87          | 3.17                      | 2.94         | 2.15         | 0.16        | 0            | 0             | 0.23        | 0           | 1.35         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>59.44</b>     | <b>464.69</b>  | <b>81.75</b>              | <b>84.1</b>  | <b>250</b>   | <b>4.44</b> | <b>18.7</b>  | <b>310.9</b>  | <b>3.93</b> | <b>0.4</b>  | <b>21.23</b> |  |
| 36.12            | 255.04         | 66.07                     | 24.93        | 136.3        | 0.7         | 32.01        | 57.87         | 0.93        | 0.04        | 0.08         |  |
| 0.66             | 28.68          | 15.49                     | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06        | 0           | 0.03         |  |
| 19.18            | 105.57         | 7.25                      | 5            | 22.5         | 0.53        | 2.5          | 2.75          | 0.88        | 0.02        | 0            |  |
| 20.22            | 79.16          | 4.8                       | 2.14         | 5.83         | 0.13        | 0            | 0             | 0.15        | 0           | 0.9          |  |
| <b>76.17</b>     | <b>468.45</b>  | <b>93.61</b>              | <b>33.64</b> | <b>175.2</b> | <b>1.39</b> | <b>46.51</b> | <b>82.02</b>  | <b>2.02</b> | <b>0.07</b> | <b>1.01</b>  |  |
| <b>208.00</b>    | <b>1377.94</b> | <b>480</b>                | <b>177.1</b> | <b>700.5</b> | <b>9.13</b> | <b>117.9</b> | <b>475.93</b> | <b>6.3</b>  | <b>0.6</b>  | <b>26.22</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир:

3 день

| №                  | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                                | 6           | 0.05     | 0.05        | 4.35    | 0.00         |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                 | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| пром               | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 125                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливоч    | 150         | 4.36     | 2.17        | 5.76    | 0.21         |
| 31/1               | Чай с молоком                                  | 170         | 3.23     | 2.90        | 3.28    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                |             | 11.20    | 6.69        | 15.19   | 0.50         |
| 10:00              |                                                |             |          |             |         |              |
| пром               | Печенье                                        | 25          | 1.88     | 0.00        | 2.45    | 0.00         |
| 411                | Чай с сахаром                                  | 150         | 0.13     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| Итого за '10:00 '  |                                                |             | 2.01     | 0.00        | 2.48    | 0.03         |
| Обед               |                                                |             |          |             |         |              |
| 21/1               | Салат из свежих огурцов и томатов с растительн | 40          | 0.35     | 0.00        | 2.40    | 2.40         |
| 83                 | Суп картофельный с курицей                     | 155         | 2.93     | 1.56        | 3.01    | 1.85         |
| 12/7               | Котлеты рыбные любительские                    | 50          | 6.36     | 5.97        | 2.63    | 1.68         |
| 179/               | Каша рисовая рассыпчатая                       | 110         | 2.72     | 0.03        | 2.97    | 0.38         |
| 18/1               | Кисель из ягод                                 | 180         | 0.10     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| пром               | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                                |             | 14.44    | 7.55        | 11.41   | 6.71         |
| Ужин               |                                                |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                |             |          |             |         |              |
| 1/1                | Горошек зеленый                                | 30          | 0.91     | 0.00        | 1.23    | 1.23         |
| 144                | Омлет натуральный                              | 110         | 10.43    | 11.09       | 14.04   | 0.00         |
| пром               | Пастила                                        | 30          | 0.15     | 0.15        | 0.00    | 0.00         |
| пром               | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.13    | 0.13         |
| 38/1               | Молоко кипяченое                               | 150         | 4.36     | 4.36        | 4.81    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник' |                                                |             | 17.17    | 15.60       | 20.22   | 1.37         |
| Итого за день      |                                                |             | 44.82    | 29.84       | 49.30   | 8.61         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | TЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.08             | 39.64          | 1.44                      | 0            | 1.8          | 0.01        | 24           | 27            | 0.06        | 0           | 0            |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 23.15            | 160.42         | 103.4                     | 14.32        | 83.32        | 0.39        | 33           | 36.75         | 0.37        | 0.05        | 0.39         |  |
| 12.67            | 90.63          | 119                       | 13.57        | 85.37        | 0.12        | 20.4         | 22.44         | 0           | 0.03        | 0.53         |  |
| <b>49.97</b>     | <b>378.89</b>  | <b>283.8</b>              | <b>31.19</b> | <b>206.5</b> | <b>0.57</b> | <b>90</b>    | <b>100.47</b> | <b>0.46</b> | <b>0.09</b> | <b>0.96</b>  |  |
| 19.18            | 105.57         | 7.25                      | 5            | 22.5         | 0.53        | 2.5          | 2.75          | 0.88        | 0.02        | 0            |  |
| 7.43             | 28.95          | 0.22                      | 0            | 0            | 0.02        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>26.61</b>     | <b>134.51</b>  | <b>7.47</b>               | <b>5</b>     | <b>22.5</b>  | <b>0.55</b> | <b>2.5</b>   | <b>2.75</b>   | <b>0.88</b> | <b>0.02</b> | <b>0</b>     |  |
| 1.60             | 28.86          | 7.54                      | 6.31         | 12.72        | 0.28        | 0            | 26.88         | 1.21        | 0.02        | 6.45         |  |
| 12.39            | 87.11          | 11.84                     | 18.18        | 53.86        | 0.76        | 3.59         | 132.25        | 0.83        | 0.07        | 6.01         |  |
| 2.73             | 59.63          | 20.65                     | 22.87        | 96.5         | 0.5         | 19.08        | 219.7         | 0.97        | 0.04        | 0.67         |  |
| 28.63            | 152.54         | 5.4                       | 18.74        | 56.08        | 0.4         | 14.55        | 16.37         | 0.19        | 0.03        | 0            |  |
| 24.27            | 94.99          | 5.76                      | 2.57         | 7            | 0.16        | 0            | 0             | 0.18        | 0           | 1.08         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>82.13</b>     | <b>481.14</b>  | <b>61.7</b>               | <b>82.76</b> | <b>273.6</b> | <b>3.26</b> | <b>37.22</b> | <b>395.5</b>  | <b>3.8</b>  | <b>0.21</b> | <b>14.21</b> |  |
| 3.35             | 25.26          | 5.88                      | 6.17         | 18.25        | 0.21        | 0            | 15            | 0.59        | 0.03        | 2.94         |  |
| 1.89             | 175.38         | 73.87                     | 12.11        | 159.6        | 1.79        | 142.8        | 250.6         | 0.56        | 0.05        | 0.16         |  |
| 24.24            | 93.05          | 6.3                       | 2.1          | 3.3          | 0.48        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 9.38             | 44.78          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 7.07             | 88.06          | 170.9                     | 19.94        | 121.1        | 0.14        | 30.07        | 34.82         | 0           | 0.05        | 1.03         |  |
| <b>45.92</b>     | <b>426.54</b>  | <b>257</b>                | <b>40.32</b> | <b>302.2</b> | <b>2.62</b> | <b>172.9</b> | <b>300.42</b> | <b>1.15</b> | <b>0.13</b> | <b>4.12</b>  |  |
| <b>204.64</b>    | <b>1421.08</b> | <b>609.9</b>              | <b>159.3</b> | <b>804.7</b> | <b>7</b>    | <b>302.6</b> | <b>799.14</b> | <b>6.28</b> | <b>0.46</b> | <b>19.3</b>  |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 4 день

| №                   | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|--------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                                            |             |          |             |         |              |
| 10                  | Масло сливочное                            | 5           | 0.04     | 0.04        | 3.63    | 0.00         |
| проп                | Хлеб пшеничный                             | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 127                 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150         | 5.87     | 2.17        | 6.52    | 0.97         |
| 414                 | Кофейный напиток с молоком                 | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак'  |                                            |             | 10.65    | 4.62        | 13.09   | 1.25         |
| 10:00               |                                            |             |          |             |         |              |
| проп                | Сок                                        | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'    |                                            |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед                |                                            |             |          |             |         |              |
| 21                  | Салат из белокочанной капусты с морковью и | 40          | 0.62     | 0.00        | 1.99    | 1.99         |
| 87                  | Суп гороховый                              | 150         | 3.18     | 0.00        | 3.31    | 3.31         |
| 2/9                 | Мясо кур отварное в соусе                  | 60          | 7.16     | 6.82        | 6.93    | 0.03         |
| 218                 | Макаронные изделия отварные                | 110         | 4.01     | 0.03        | 2.67    | 0.50         |
| 238                 | Компот из ягод                             | 150         | 0.21     | 0.00        | 0.08    | 0.09         |
| проп                | Хлеб ржаной                                | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед '    |                                            |             | 17.15    | 6.85        | 15.34   | 6.29         |
| Ужин                |                                            |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                                            |             |          |             |         |              |
| 54                  | Огурец свежий                              | 30          | 0.24     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| 21/7                | Суфле из рыбы                              | 50          | 7.48     | 7.32        | 2.33    | 0.02         |
| 14/1                | Булочка дорожная                           | 70          | 5.42     | 0.85        | 7.86    | 0.59         |
| 27/1                | Чай с сахаром                              | 150         | 0.13     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| Итого за 'Полдник ' |                                            |             | 13.27    | 8.17        | 10.26   | 0.67         |
| Итого за день       |                                            |             | 41.82    | 19.65       | 38.84   | 8.21         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.07             | 33.03          | 1.2                       | 0            | 1.5          | 0.01        | 20           | 22.5          | 0.05        | 0           | 0            |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 25.87            | 179.62         | 95.59                     | 67.05        | 147.4        | 2.05        | 33           | 37.35         | 0.29        | 0.14        | 0.39         |  |
| 11.65            | 80.24          | 99.17                     | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7          | 0           | 0.03        | 0.44         |  |
| <b>51.65</b>     | <b>360.06</b>  | <b>196</b>                | <b>78.36</b> | <b>220.1</b> | <b>2.17</b> | <b>70</b>    | <b>78.55</b>  | <b>0.34</b> | <b>0.16</b> | <b>0.83</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15        | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 4.42             | 36.24          | 16.89                     | 6.55         | 12.06        | 0.23        | 0            | 80.96         | 0.93        | 0.01        | 14.31        |  |
| 13.32            | 92.59          | 21.49                     | 22.34        | 60.31        | 1.16        | 0            | 151.14        | 1.48        | 0.12        | 2.79         |  |
| 2.62             | 101.38         | 8.22                      | 6.24         | 51.41        | 0.58        | 19.09        | 40.04         | 0.28        | 0.02        | 0.26         |  |
| 25.76            | 142.75         | 8.47                      | 5.44         | 30.32        | 0.55        | 8.4          | 15.75         | 0.61        | 0.05        | 0            |  |
| 19.21            | 76.32          | 6.02                      | 5.87         | 4.31         | 0.28        | 0            | 0             | 0.45        | 0.01        | 2.7          |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>77.84</b>     | <b>507.29</b>  | <b>71.6</b>               | <b>60.55</b> | <b>205.8</b> | <b>3.97</b> | <b>27.49</b> | <b>288.19</b> | <b>4.17</b> | <b>0.26</b> | <b>20.06</b> |  |
| 1.03             | 4.68           | 6.76                      | 4.12         | 12.35        | 0.18        | 0            | 3             | 0.03        | 0.01        | 2.94         |  |
| 1.95             | 58.62          | 34.11                     | 12.66        | 87.74        | 0.46        | 26.83        | 30.32         | 0.21        | 0.04        | 0.13         |  |
| 38.65            | 245.16         | 33.75                     | 9.21         | 55.05        | 0.55        | 27.9         | 52.17         | 0.8         | 0.06        | 0.11         |  |
| 7.43             | 28.95          | 0.22                      | 0            | 0            | 0.02        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>49.06</b>     | <b>337.41</b>  | <b>74.84</b>              | <b>25.98</b> | <b>155.1</b> | <b>1.2</b>  | <b>54.73</b> | <b>85.49</b>  | <b>1.04</b> | <b>0.11</b> | <b>3.19</b>  |  |
| <b>194.00</b>    | <b>1269.63</b> | <b>352.9</b>              | <b>170.9</b> | <b>591.5</b> | <b>9.44</b> | <b>152.2</b> | <b>452.23</b> | <b>5.69</b> | <b>0.55</b> | <b>27.08</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 5 день

| №                   | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                                        |             |          |             |         |              |
| 4/13                | Сыр (порциями)                         | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп                | Хлеб пшеничный                         | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 24/2                | Суп молочный с лапшой                  | 150         | 3.97     | 3.00        | 4.47    | 0.11         |
| 31/1                | Чай с молоком                          | 170         | 3.23     | 2.90        | 3.28    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак'  |                                        |             | 10.76    | 7.47        | 9.55    | 0.40         |
| 10:00               |                                        |             |          |             |         |              |
| 386                 | Фрукты                                 | 100         | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Итого за '10:00'    |                                        |             | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Обед                |                                        |             |          |             |         |              |
| 54                  | Помидор                                | 40          | 0.43     | 0.00        | 0.08    | 0.08         |
| 91                  | Суп картофельный с клёцками и мясом    | 150         | 1.72     | 0.79        | 2.50    | 1.36         |
| 52/8                | Суфле из печени                        | 50          | 9.63     | 9.51        | 3.04    | 0.01         |
| 339                 | Картофельное пюре                      | 110         | 2.27     | 0.48        | 3.51    | 0.36         |
| 394                 | Компот из сухофруктов                  | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп                | Хлеб ржаной                            | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'     |                                        |             | 16.80    | 10.79       | 9.54    | 2.21         |
| Ужин                |                                        |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                                        |             |          |             |         |              |
| 432                 | Оладьи                                 | 80          | 6.22     | 1.75        | 6.26    | 5.38         |
| проп                | Сметана                                | 20          | 0.49     | 0.00        | 2.64    | 0.00         |
| 1/6                 | Яйцо отварное                          | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00         |
| 420                 | Кисло-молочные продукты в ассортименте | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник ' |                                        |             | 13.60    | 8.64        | 16.00   | 5.38         |
| Итого за день       |                                        |             | 41.56    | 26.90       | 35.49   | 8.39         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 12.02            | 103.27         | 125.3                     | 15.4         | 95.79        | 0.26        | 27           | 29.85         | 0.15        | 0.05        | 0.55         |  |
| 12.67            | 90.63          | 119                       | 13.57        | 85.37        | 0.12        | 20.4         | 22.44         | 0           | 0.03        | 0.53         |  |
| <b>38.76</b>     | <b>282.10</b>  | <b>304.3</b>              | <b>32.26</b> | <b>217.2</b> | <b>0.42</b> | <b>60</b>    | <b>66.57</b>  | <b>0.17</b> | <b>0.09</b> | <b>1.12</b>  |  |
| 11.60            | 48.68          | 16                        | 9            | 11           | 2.2         | 0            | 5             | 0.2         | 0.03        | 10           |  |
| <b>11.60</b>     | <b>48.68</b>   | <b>16</b>                 | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>2.2</b>  | <b>0</b>     | <b>5</b>      | <b>0.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>10</b>    |  |
| 2.04             | 10.16          | 5.49                      | 7.84         | 10.19        | 0.35        | 0            | 53.2          | 0.28        | 0.02        | 9.8          |  |
| 7.43             | 58.29          | 7.22                      | 9.08         | 28.94        | 0.41        | 2.81         | 125.8         | 0.67        | 0.05        | 2.28         |  |
| 1.64             | 72.29          | 22.3                      | 8.13         | 107.9        | 2.66        | 1144         | 4636.8        | 0.59        | 0.06        | 1.66         |  |
| 15.52            | 101.95         | 28.11                     | 21.61        | 63.7         | 0.79        | 18.7         | 23.78         | 0.13        | 0.08        | 3.8          |  |
| 21.78            | 82.42          | 23.63                     | 14.96        | 20.37        | 0.5         | 0            | 87.45         | 0.83        | 0.01        | 0.24         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>60.92</b>     | <b>383.13</b>  | <b>97.25</b>              | <b>75.72</b> | <b>278.5</b> | <b>5.88</b> | <b>1166</b>  | <b>4927.3</b> | <b>2.92</b> | <b>0.28</b> | <b>17.79</b> |  |
| 33.17            | 213.16         | 58.72                     | 12.71        | 77.77        | 0.62        | 8.76         | 15.73         | 2.81        | 0.07        | 0.23         |  |
| 0.66             | 28.68          | 15.49                     | 1.57         | 10.61        | 0.03        | 12           | 21.4          | 0.06        | 0           | 0.03         |  |
| 0.14             | 31.39          | 11                        | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52            | 0.12        | 0.01        | 0            |  |
| 6.00             | 87.45          | 180                       | 21           | 142.5        | 0.15        | 30           | 33            | 0           | 0.05        | 1.05         |  |
| <b>39.96</b>     | <b>360.69</b>  | <b>265.2</b>              | <b>37.68</b> | <b>269.3</b> | <b>1.3</b>  | <b>100.8</b> | <b>122.13</b> | <b>2.99</b> | <b>0.14</b> | <b>1.32</b>  |  |
| <b>151.25</b>    | <b>1074.61</b> | <b>682.7</b>              | <b>154.7</b> | <b>775.9</b> | <b>9.8</b>  | <b>1326</b>  | <b>5121</b>   | <b>6.28</b> | <b>0.53</b> | <b>30.22</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

6 день

| №                  | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|---------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                             |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                             |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                             | 5           | 0.04     | 0.04        | 3.63    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 116                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным  | 150         | 5.68     | 1.99        | 5.80    | 1.16         |
| 266                | Какао с молоком                             | 170         | 3.26     | 3.01        | 3.17    | 0.28         |
| Итого за 'Завтрак' |                                             |             | 10.97    | 5.05        | 12.79   | 1.64         |
| 10:00              |                                             |             |          |             |         |              |
| проп               | Сок                                         | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                             |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                             |             |          |             |         |              |
| 20                 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 40          | 0.44     | 0.00        | 2.42    | 2.42         |
| 80                 | Рассольник со сметаной                      | 150         | 1.08     | 0.00        | 1.49    | 1.67         |
| 31/8               | Суфле из мяса                               | 50          | 9.36     | 9.23        | 14.38   | 0.01         |
| 354                | Капуста тушеная                             | 110         | 2.58     | 0.00        | 3.52    | 4.00         |
| 394/               | Компот из сухофруктов                       | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп               | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                             |             | 16.20    | 9.23        | 22.21   | 8.51         |
| Ужин               |                                             |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                             |             |          |             |         |              |
| 54                 | Огурец свежий                               | 30          | 0.24     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| 8/7                | Рыба, запеченная в омлете                   | 80          | 12.09    | 11.80       | 5.56    | 2.73         |
| проп               | Пряники                                     | 25          | 1.48     | 0.00        | 1.18    | 0.00         |
| 18/1               | Кисель из ягод                              | 150         | 0.08     | 0.00        | 0.03    | 0.03         |
| проп               | Хлеб пшеничный                              | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| Итого за 'Полдник' |                                             |             | 15.86    | 11.80       | 6.99    | 2.99         |
| Итого за день      |                                             |             | 43.78    | 26.08       | 42.14   | 13.14        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.07             | 33.03          | 1.2                       | 0            | 1.5          | 0.01        | 20           | 22.5          | 0.05        | 0           | 0            |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 29.45            | 191.14         | 81.94                     | 33.75        | 125.7        | 0.92        | 18.9         | 36.16         | 0.15        | 0.13        | 0.35         |  |
| 13.80            | 93.56          | 112.1                     | 19.64        | 92.11        | 0.48        | 12.47        | 22.91         | 0.01        | 0.03        | 0.54         |  |
| <b>57.39</b>     | <b>384.91</b>  | <b>195.2</b>              | <b>53.39</b> | <b>219.3</b> | <b>1.4</b>  | <b>51.37</b> | <b>81.57</b>  | <b>0.21</b> | <b>0.16</b> | <b>0.89</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15        | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 2.36             | 31.97          | 5.83                      | 6.02         | 10.41        | 0.3         | 0            | 54.92         | 1.3         | 0.02        | 24.38        |  |
| 8.00             | 48.55          | 12.99                     | 12.68        | 31.9         | 0.48        | 0            | 127.14        | 0.76        | 0.04        | 3.04         |  |
| 1.64             | 173.29         | 27.41                     | 15.66        | 114.2        | 1.16        | 33           | 34.93         | 0.33        | 0.27        | 0.08         |  |
| 12.94            | 88.41          | 57.81                     | 21.72        | 42.63        | 0.85        | 0            | 60.98         | 1.9         | 0.03        | 23.6         |  |
| 21.78            | 82.42          | 23.63                     | 14.96        | 20.37        | 0.5         | 0            | 87.45         | 0.83        | 0.01        | 0.24         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>59.24</b>     | <b>482.66</b>  | <b>138.2</b>              | <b>85.13</b> | <b>266.9</b> | <b>4.45</b> | <b>33</b>    | <b>365.72</b> | <b>5.53</b> | <b>0.44</b> | <b>51.34</b> |  |
| 1.03             | 4.68           | 6.76                      | 4.12         | 12.35        | 0.18        | 0            | 3             | 0.03        | 0.01        | 2.94         |  |
| 2.69             | 109.05         | 30.64                     | 15.9         | 122.5        | 0.8         | 37.77        | 60.26         | 1.68        | 0.05        | 0.04         |  |
| 19.28            | 91.69          | 2.75                      | 2.25         | 12.5         | 0.2         | 0            | 0             | 0.6         | 0.02        | 0            |  |
| 20.22            | 79.16          | 4.8                       | 2.14         | 5.83         | 0.13        | 0            | 0             | 0.15        | 0           | 0.9          |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>57.29</b>     | <b>351.74</b>  | <b>44.95</b>              | <b>24.4</b>  | <b>153.2</b> | <b>1.31</b> | <b>37.77</b> | <b>63.26</b>  | <b>2.46</b> | <b>0.08</b> | <b>3.88</b>  |  |
| <b>189.36</b>    | <b>1284.17</b> | <b>388.8</b>              | <b>168.9</b> | <b>650</b>   | <b>9.26</b> | <b>122.1</b> | <b>510.55</b> | <b>8.35</b> | <b>0.69</b> | <b>59.11</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

7 день

| №                  | Наименование блюда                                | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|---------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                                   |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                                   |             |          |             |         |              |
| 10                 | Масло сливочное                                   | 6           | 0.05     | 0.05        | 4.35    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                    | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 5/4                | Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным    | 150         | 4.36     | 2.17        | 5.76    | 0.21         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                        | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                                   |             | 9.15     | 4.63        | 13.06   | 0.49         |
| 10:00              |                                                   |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                            | 100         | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Итого за '10:00'   |                                                   |             | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Обед               |                                                   |             |          |             |         |              |
| фир                | Салат из отварного картофеля, моркови с репчашкой | 40          | 0.59     | 0.00        | 2.45    | 2.45         |
| 19/2               | Суп картофельный с рыбными консервами             | 150         | 4.90     | 3.76        | 9.22    | 2.22         |
| 37/8               | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе         | 100         | 9.26     | 7.91        | 15.61   | 2.57         |
| фир                | Напиток лимонный                                  | 150         | 0.10     | 0.00        | 0.01    | 0.01         |
| проп               | Хлеб ржаной                                       | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                                   |             | 16.82    | 11.67       | 27.65   | 7.61         |
| Ужин               |                                                   |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                                   |             |          |             |         |              |
| 8/52               | Запеканка из творога                              | 85          | 14.73    | 13.79       | 7.98    | 0.90         |
| 12/1               | Соус молочно-сметанный сладкий                    | 20          | 0.49     | 0.28        | 1.58    | 0.01         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте            | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         |
| проп               | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 1.32     | 0.00        | 0.13    | 0.13         |
| Итого за 'Полдник' |                                                   |             | 20.89    | 18.42       | 14.49   | 1.04         |
| Итого за день      |                                                   |             | 47.27    | 34.72       | 55.60   | 9.55         |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.08             | 39.64          | 1.44                      | 0            | 1.8          | 0.01        | 24           | 27            | 0.06        | 0           | 0            |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 23.15            | 160.42         | 103.4                     | 14.32        | 83.32        | 0.39        | 33           | 36.75         | 0.37        | 0.05        | 0.39         |  |
| 11.65            | 80.24          | 99.17                     | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7          | 0           | 0.03        | 0.44         |  |
| <b>48.95</b>     | <b>347.47</b>  | <b>204</b>                | <b>25.63</b> | <b>156.3</b> | <b>0.51</b> | <b>74</b>    | <b>82.45</b>  | <b>0.43</b> | <b>0.08</b> | <b>0.83</b>  |  |
| 11.60            | 48.68          | 16                        | 9            | 11           | 2.2         | 0            | 5             | 0.2         | 0.03        | 10           |  |
| <b>11.60</b>     | <b>48.68</b>   | <b>16</b>                 | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>2.2</b>  | <b>0</b>     | <b>5</b>      | <b>0.2</b>  | <b>0.03</b> | <b>10</b>    |  |
| 4.72             | 42.30          | 7.73                      | 8.83         | 19.69        | 0.3         | 0            | 162.46        | 1.12        | 0.03        | 4.88         |  |
| 11.35            | 146.74         | 52.94                     | 11.59        | 73.05        | 0.76        | 4.68         | 200.49        | 3.21        | 0.04        | 0.96         |  |
| 12.31            | 225.81         | 30.17                     | 18.39        | 113.7        | 1.29        | 25.2         | 29.21         | 1.57        | 0.16        | 1.4          |  |
| 16.89            | 66.35          | 4.7                       | 1.25         | 2.3          | 0.11        | 0            | 0.24          | 0.02        | 0           | 1.92         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>57.78</b>     | <b>539.22</b>  | <b>106.1</b>              | <b>54.16</b> | <b>256.2</b> | <b>3.63</b> | <b>29.88</b> | <b>392.7</b>  | <b>6.35</b> | <b>0.29</b> | <b>9.15</b>  |  |
| 13.14            | 184.41         | 125.1                     | 21.38        | 161.4        | 0.63        | 45.25        | 58.44         | 0.69        | 0.05        | 0.5          |  |
| 3.07             | 28.08          | 15.12                     | 1.78         | 11.03        | 0.03        | 9.69         | 11.15         | 0.04        | 0.01        | 0.08         |  |
| 6.00             | 87.45          | 180                       | 21           | 142.5        | 0.15        | 30           | 33            | 0           | 0.05        | 1.05         |  |
| 9.38             | 44.78          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| <b>31.60</b>     | <b>344.72</b>  | <b>320.2</b>              | <b>44.16</b> | <b>314.9</b> | <b>0.81</b> | <b>84.94</b> | <b>102.59</b> | <b>0.73</b> | <b>0.1</b>  | <b>1.63</b>  |  |
| <b>149.93</b>    | <b>1280.09</b> | <b>646.3</b>              | <b>133</b>   | <b>738.4</b> | <b>7.15</b> | <b>188.8</b> | <b>582.74</b> | <b>7.7</b>  | <b>0.49</b> | <b>21.61</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

8 день

| №                  | Наименование блюда                            | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                               |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                               |             |          |             |         |              |
| 3/13               | Хлеб с маслом и сыром                         | 30/6/6      | 4.62     | 2.49        | 6.12    | 0.25         |
| 117                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочн   | 150         | 5.79     | 2.08        | 7.32    | 1.87         |
| 414                | Кофейный напиток с молоком                    | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                               |             | 13.16    | 6.99        | 16.19   | 2.20         |
| 10:00              |                                               |             |          |             |         |              |
| Про                | Сок                                           | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'   |                                               |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед               |                                               |             |          |             |         |              |
| 19/1               | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 40          | 0.29     | 0.00        | 2.39    | 2.39         |
| 73                 | Щи из свежей капусты со сметаной              | 170         | 1.29     | 0.00        | 3.13    | 3.53         |
| 35/3               | Печень по-строгановски                        | 50          | 6.70     | 6.44        | 5.37    | 2.88         |
| 339                | Картофельное пюре                             | 110         | 2.27     | 0.48        | 3.51    | 0.36         |
| Про                | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| 417                | Напиток из шиповника                          | 150         | 0.24     | 0.00        | 0.10    | 0.10         |
| Итого за 'Обед '   |                                               |             | 12.77    | 6.92        | 14.86   | 9.62         |
| Ужин               |                                               |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                               |             |          |             |         |              |
| 226                | Лапшевник с творогом                          | 130         | 11.32    | 8.35        | 5.78    | 2.16         |
| Про                | Молоко сгущенное                              | 20          | 1.44     | 1.44        | 1.70    | 0.00         |
| Про                | Хлеб пшеничный                                | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 266                | Какао с молоком                               | 150         | 2.88     | 2.66        | 2.80    | 0.25         |
| Итого за 'Полдник' |                                               |             | 17.62    | 12.45       | 10.48   | 2.61         |
| Итого за день      |                                               |             | 44.30    | 26.36       | 41.68   | 14.43        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |              |           |             |             |             |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--|
| 13.19        | 127.96        | 94.45        | 5.13         | 57.4         | 0.07        | 38.27        | 43.21     | 0.08        | 0           | 0.07        |  |
| 27.45        | 195.69        | 101.8        | 47.34        | 155.6        | 1.18        | 32.4         | 36.09     | 0.54        | 0.14        | 0.37        |  |
| 11.65        | 80.24         | 99.17        | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7      | 0           | 0.03        | 0.44        |  |
| <b>52.29</b> | <b>403.89</b> | <b>295.5</b> | <b>63.78</b> | <b>284.1</b> | <b>1.36</b> | <b>87.67</b> | <b>98</b> | <b>0.62</b> | <b>0.17</b> | <b>0.88</b> |  |

|              |              |             |          |             |            |          |          |             |             |          |  |
|--------------|--------------|-------------|----------|-------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|--|
| 15.45        | 64.86        | 10.5        | 6        | 10.5        | 2.1        | 0        | 0        | 0.15        | 0.02        | 3        |  |
| <b>15.45</b> | <b>64.86</b> | <b>10.5</b> | <b>6</b> | <b>10.5</b> | <b>2.1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b> |  |

|              |               |              |              |              |             |             |               |             |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 1.29         | 27.02         | 9.2          | 5.2          | 15.67        | 0.23        | 0           | 3.76          | 1.09        | 0.01        | 3.68         |  |
| 7.10         | 59.28         | 26.42        | 15.55        | 30.36        | 0.57        | 0           | 181.4         | 1.61        | 0.04        | 8.61         |  |
| 2.12         | 83.32         | 10.06        | 7.75         | 118.3        | 2.5         | 2587        | 3105.8        | 1.72        | 0.08        | 3.82         |  |
| 15.52        | 101.95        | 28.11        | 21.61        | 63.7         | 0.79        | 18.7        | 23.78         | 0.13        | 0.08        | 3.8          |  |
| 12.51        | 58.01         | 10.5         | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0           | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| 11.66        | 44.59         | 4.28         | 1.14         | 1.12         | 0.21        | 0           | 65.1          | 0.26        | 0.01        | 39           |  |
| <b>50.20</b> | <b>374.16</b> | <b>88.57</b> | <b>65.35</b> | <b>276.5</b> | <b>5.46</b> | <b>2606</b> | <b>3380.1</b> | <b>5.23</b> | <b>0.28</b> | <b>58.92</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |             |               |             |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| 27.23         | 206.27         | 75.01        | 16.07        | 117.5        | 0.82        | 19.5        | 40.11         | 1.38        | 0.06        | 0.27         |  |
| 11.10         | 63.48          | 61.4         | 6.8          | 43.8         | 0.04        | 8.4         | 9.4           | 0.04        | 0.01        | 0.2          |  |
| 14.07         | 67.17          | 0            | 0            | 0            | 0           | 0           | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 12.18         | 82.55          | 98.9         | 17.33        | 81.27        | 0.42        | 11          | 20.22         | 0.01        | 0.03        | 0.48         |  |
| <b>64.58</b>  | <b>419.47</b>  | <b>235.3</b> | <b>40.2</b>  | <b>242.5</b> | <b>1.28</b> | <b>38.9</b> | <b>69.73</b>  | <b>1.42</b> | <b>0.1</b>  | <b>0.95</b>  |  |
| <b>182.51</b> | <b>1262.38</b> | <b>629.8</b> | <b>175.3</b> | <b>813.7</b> | <b>10.2</b> | <b>2732</b> | <b>3547.9</b> | <b>7.42</b> | <b>0.57</b> | <b>63.75</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

9 день

| №                  | Наименование блюда                           | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|--------------------|----------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                    |                                              |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак            |                                              |             |          |             |         |              |
| 1/13               | Хлеб с маслом                                | 36          | 2.33     | 0.05        | 4.62    | 0.27         |
| 119                | Каша молочная "Дружба"                       | 150         | 4.89     | 2.08        | 5.51    | 0.74         |
| 31/1               | Чай с молоком                                | 170         | 3.23     | 2.90        | 3.28    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак' |                                              |             | 10.45    | 5.03        | 13.41   | 1.10         |
| 10:00              |                                              |             |          |             |         |              |
| 386                | Фрукты                                       | 100         | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Итого за '10:00'   |                                              |             | 0.40     | 0.00        | 0.40    | 0.40         |
| Обед               |                                              |             |          |             |         |              |
| 21/1               | Салат из свежих огурцов и томатов с растител | 40          | 0.35     | 0.00        | 2.40    | 2.40         |
| 83                 | Суп картофельный с курицей                   | 150         | 2.84     | 1.51        | 2.91    | 1.79         |
| 299                | Котлета мясная                               | 50          | 7.14     | 5.96        | 9.68    | 1.99         |
| 180                | Каша рисовая с овощами                       | 110         | 2.47     | 0.02        | 3.17    | 0.34         |
| 390                | Компот из яблок                              | 150         | 0.29     | 0.00        | 0.12    | 0.12         |
| проп               | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед'    |                                              |             | 15.08    | 7.48        | 18.64   | 7.00         |
| Ужин               |                                              |             |          |             |         |              |
| Полдник            |                                              |             |          |             |         |              |
| 17/1               | Булочка с повидлом                           | 70          | 5.17     | 1.14        | 5.18    | 4.94         |
| 420                | Кисло-молочные продукты в ассортименте       | 150         | 4.35     | 4.35        | 4.80    | 0.00         |
| 1/6                | Яйцо отварное                                | 20          | 2.54     | 2.54        | 2.30    | 0.00         |
| Итого за 'Полдник' |                                              |             | 12.06    | 8.03        | 12.28   | 4.94         |
| Итого за день      |                                              |             | 37.99    | 20.54       | 44.74   | 13.44        |

"Утверждаю"

жач.

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |       |      |  |
|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|-------|------|--|
|                  |             | Са                        | Mg | P | Fe | A,мг     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |  |

|              |               |              |              |              |             |              |              |             |             |            |  |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--|
| 14.15        | 108.65        | 1.44         | 0            | 1.8          | 0.01        | 24           | 27           | 0.06        | 0           | 0          |  |
| 29.06        | 184.16        | 82.06        | 28.18        | 112.7        | 0.64        | 19.26        | 36.3         | 0.16        | 0.08        | 0.37       |  |
| 12.67        | 90.63         | 119          | 13.57        | 85.37        | 0.12        | 20.4         | 22.44        | 0           | 0.03        | 0.53       |  |
| <b>55.88</b> | <b>383.44</b> | <b>202.5</b> | <b>41.75</b> | <b>199.9</b> | <b>0.78</b> | <b>63.66</b> | <b>85.74</b> | <b>0.22</b> | <b>0.12</b> | <b>0.9</b> |  |

|              |              |           |          |           |            |          |          |            |             |           |  |
|--------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------|----------|----------|------------|-------------|-----------|--|
| 11.60        | 48.68        | 16        | 9        | 11        | 2.2        | 0        | 5        | 0.2        | 0.03        | 10        |  |
| <b>11.60</b> | <b>48.68</b> | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>11</b> | <b>2.2</b> | <b>0</b> | <b>5</b> | <b>0.2</b> | <b>0.03</b> | <b>10</b> |  |

|              |               |              |             |              |             |              |               |              |             |              |  |
|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 1.60         | 28.86         | 7.54         | 6.31        | 12.72        | 0.28        | 0            | 26.88         | 1.21         | 0.02        | 6.45         |  |
| 11.99        | 84.30         | 11.46        | 17.59       | 52.12        | 0.73        | 3.47         | 127.98        | 0.8          | 0.07        | 5.82         |  |
| 7.36         | 144.94        | 6.69         | 13.72       | 68.99        | 1           | 0            | 0             | 1.49         | 0.22        | 0            |  |
| 25.41        | 139.62        | 8.89         | 21.04       | 54.88        | 0.45        | 20.65        | 306.86        | 0.23         | 0.03        | 0.34         |  |
| 18.29        | 71.61         | 11.35        | 4.13        | 7.11         | 0.68        | 0            | 1.5           | 9            | 0.05        | 7.92         |  |
| 12.51        | 58.01         | 10.5         | 14.1        | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42         | 0.05        | 0            |  |
| <b>77.17</b> | <b>527.34</b> | <b>56.42</b> | <b>76.9</b> | <b>243.2</b> | <b>4.31</b> | <b>24.12</b> | <b>463.52</b> | <b>13.15</b> | <b>0.44</b> | <b>20.53</b> |  |

|               |                |              |              |              |             |              |               |              |             |              |  |
|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| 43.01         | 235.67         | 24.07        | 9.05         | 49.77        | 0.81        | 8.62         | 15.05         | 2.59         | 0.06        | 0.1          |  |
| 6.00          | 87.45          | 180          | 21           | 142.5        | 0.15        | 30           | 33            | 0            | 0.05        | 1.05         |  |
| 0.14          | 31.39          | 11           | 2.4          | 38.4         | 0.5         | 50           | 52            | 0.12         | 0.01        | 0            |  |
| <b>49.15</b>  | <b>354.51</b>  | <b>215.1</b> | <b>32.45</b> | <b>230.7</b> | <b>1.46</b> | <b>88.62</b> | <b>100.05</b> | <b>2.71</b>  | <b>0.12</b> | <b>1.15</b>  |  |
| <b>193.80</b> | <b>1313.97</b> | <b>490</b>   | <b>160.1</b> | <b>684.8</b> | <b>8.75</b> | <b>176.4</b> | <b>654.3</b>  | <b>16.28</b> | <b>0.71</b> | <b>32.58</b> |  |

"Согласовано" \_\_\_\_\_

## Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Кир

### 10 день

| №                   | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              |
|---------------------|----------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|
|                     |                                        |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |
| Завтрак             |                                        |             |          |             |         |              |
| 7                   | Сыр (порциями)                         | 6           | 1.58     | 1.58        | 1.60    | 0.00         |
| проп                | Хлеб пшеничный                         | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.20    | 0.20         |
| 24/2                | Суп молочный с лапшой                  | 150         | 3.97     | 3.00        | 4.47    | 0.11         |
| 414                 | Кофейный напиток с молоком             | 170         | 2.75     | 2.42        | 2.75    | 0.08         |
| Итого за 'Завтрак ' |                                        |             | 10.28    | 6.99        | 9.01    | 0.39         |
| 10:00               |                                        |             |          |             |         |              |
| проп                | Сок                                    | 150         | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Итого за '10:00'    |                                        |             | 0.75     | 0.00        | 0.15    | 0.00         |
| Обед                |                                        |             |          |             |         |              |
| фир                 | Салат из белокочанной капусты с перцем | 40          | 0.62     | 0.00        | 3.83    | 3.83         |
| 63                  | Борщ со сметаной                       | 150         | 1.14     | 0.00        | 2.74    | 3.10         |
| 292                 | Жаркое по-домашнему                    | 160         | 13.85    | 12.00       | 21.49   | 4.81         |
| 394/                | Компот из сухофруктов                  | 150         | 0.76     | 0.00        | 0.04    | 0.04         |
| проп                | Хлеб ржаной                            | 30          | 1.98     | 0.00        | 0.36    | 0.36         |
| Итого за 'Обед '    |                                        |             | 18.36    | 12.00       | 28.47   | 12.14        |
| Ужин                |                                        |             |          |             |         |              |
| Полдник             |                                        |             |          |             |         |              |
| 432                 | Оладьи                                 | 80          | 4.93     | 1.33        | 5.85    | 5.27         |
| 18/1                | Кисель из ягод                         | 30          | 0.02     | 0.00        | 0.01    | 0.01         |
| 29/1                | Чай с лимоном                          | 150         | 0.09     | 0.00        | 0.02    | 0.02         |
| Итого за 'Полдник ' |                                        |             | 5.03     | 1.33        | 5.87    | 5.29         |
| Итого за день       |                                        |             | 34.42    | 20.32       | 43.51   | 17.82        |

"Утверждаю"

**жач.**

| Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |  |
|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
|                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |  |
| 0.00             | 21.04          | 60                        | 3.3          | 36           | 0.04        | 12.6         | 14.28         | 0.02        | 0           | 0.04         |  |
| 14.07            | 67.17          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |  |
| 12.02            | 103.27         | 125.3                     | 15.4         | 95.79        | 0.26        | 27           | 29.85         | 0.15        | 0.05        | 0.55         |  |
| 11.65            | 80.24          | 99.17                     | 11.31        | 71.15        | 0.11        | 17           | 18.7          | 0           | 0.03        | 0.44         |  |
| <b>37.73</b>     | <b>271.72</b>  | <b>284.5</b>              | <b>30</b>    | <b>202.9</b> | <b>0.4</b>  | <b>56.6</b>  | <b>62.83</b>  | <b>0.17</b> | <b>0.08</b> | <b>1.03</b>  |  |
| 15.45            | 64.86          | 10.5                      | 6            | 10.5         | 2.1         | 0            | 0             | 0.15        | 0.02        | 3            |  |
| <b>15.45</b>     | <b>64.86</b>   | <b>10.5</b>               | <b>6</b>     | <b>10.5</b>  | <b>2.1</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0.15</b> | <b>0.02</b> | <b>3</b>     |  |
| 3.69             | 50.13          | 15.29                     | 5.12         | 10.11        | 0.21        | 0            | 11.01         | 1.82        | 0.01        | 4.62         |  |
| 8.21             | 59.08          | 23.07                     | 15.57        | 29.15        | 0.7         | 0            | 162.73        | 1.43        | 0.03        | 5.05         |  |
| 20.74            | 330.45         | 20.84                     | 44.28        | 180.4        | 2.29        | 0            | 17.99         | 2.43        | 0.41        | 10.56        |  |
| 21.78            | 82.42          | 23.63                     | 14.96        | 20.37        | 0.5         | 0            | 87.45         | 0.83        | 0.01        | 0.24         |  |
| 12.51            | 58.01          | 10.5                      | 14.1         | 47.4         | 1.17        | 0            | 0.3           | 0.42        | 0.05        | 0            |  |
| <b>66.94</b>     | <b>580.10</b>  | <b>93.33</b>              | <b>94.03</b> | <b>287.5</b> | <b>4.87</b> | <b>0</b>     | <b>279.48</b> | <b>6.93</b> | <b>0.52</b> | <b>20.47</b> |  |
| 26.55            | 177.98         | 47.12                     | 9.83         | 59.4         | 0.47        | 7.09         | 12.72         | 2.67        | 0.06        | 0.19         |  |
| 4.04             | 15.83          | 0.96                      | 0.43         | 1.17         | 0.03        | 0            | 0             | 0.03        | 0           | 0.18         |  |
| 3.80             | 15.40          | 1.53                      | 0.42         | 0.75         | 0.03        | 0            | 0.07          | 0.01        | 0           | 0.59         |  |
| <b>34.39</b>     | <b>209.21</b>  | <b>49.61</b>              | <b>10.68</b> | <b>61.31</b> | <b>0.53</b> | <b>7.09</b>  | <b>12.8</b>   | <b>2.71</b> | <b>0.06</b> | <b>0.95</b>  |  |
| <b>154.51</b>    | <b>1125.88</b> | <b>437.9</b>              | <b>140.7</b> | <b>562.2</b> | <b>7.9</b>  | <b>63.69</b> | <b>355.11</b> | <b>9.96</b> | <b>0.67</b> | <b>25.46</b> |  |