


Утвер  
Заведующий М  
Детский сад №84 / 2 «Сне  
Г.Е.



# Примерное десятидневное ме

МБДОУ детский сад №84/2  
«Снегурочка»

## Типовое цикличное меню

Рацион Ясли      День: понедельник      Сезон:      Возрастная категория: 1,5-3  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг е-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ф		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша геркулесовая	160	4,05	5,69	25,25	168	0,11	0,03		20		19,00	108,7	42,10	1,17	
3	Бутерброды с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	41		108,1	87,6	15,40	0,68	
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			8,00	1,6	0,09	0,19	
<b>Итого за Завтрак1</b>																
			9	12	47	334	0,16	0,09	0	61	0	135	197,9	58	2	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
<b>Итого за Завтрак2</b>																
			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
73	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,78	67,8	0,04	0,03	14,8			34,66	38,1	17,80	0,63	
335	Мак.изд.отварные	120	4,41	3,61	21,15	135	0,04	0,02		17		3,88	29,73	16,89	1,10	
299	Котлета из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		15		10,60	87,5	17,40	0,89	
372	Соус	15	0,21	0,74	0,88	11,11				5,07		4,09	3,4	0,79	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	0,048	0,018				7	26,1	10	1	
394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75			0,3			23,86	11,55	3,60	0,74	
<b>Итого за Обед</b>																
			18	15	73	501	0,18	0,15	15	37	0	84	196	66	4	
<b>Полдник</b>																
410	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41	
	Печенье сахарное	40	3	3,9	29,80	166,80										
<b>Итого за Полдник</b>																
			6	7	43	256	0,04	0,14	1	18	0	115	96	17	0	
<b>Ужин</b>																





## Типовое цикличное меню

Рацион: Ясли День: вторник Сезон:   
 Неделя: 1 Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша манная	160	3,40	3,96	27,83	161	0,03	0,02		20		8,60	29,4	5,90	0,36	
1	Бугерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62	
414	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15		94,3	67,5	10,5	0,10	
<b>Итого за Завтрак1</b>																
			8	14	53	367	0,11	0,16	1	75	0	112	126	26	1	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
<b>Итого за Завтрак2</b>																
			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
89	Суп картофельный с	180	4,77	3,72	11,11	97	0,09	0,08	8,06	3,24		20,88	85,06	26,19	1,05	
311	Запеканка из печени	155	20,80	5,33	18,50	205	0,17	0,26	7,26	16		24	258,8	50,20	3,05	
394	Компот из кураги	150	0,57	0,03	18,57	76,96	0,01	0,02	0,31			20,98	16,44	10,92	0,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60	
12	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	0,01	2,79			5,59	17,33	5,85	0,19	
<b>Итого за Обед</b>																
			29	11	65	480	0,35	0,39	18	19	0	78	404	103	5	
<b>Полдник</b>																
420	Снежок	130	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	32		189,60	142,2	22,10	0,16	
441	Ватрушка с творогом	100	2,59	1,38	18,03	95,00	0,05	0,04	0,01	10,00		11,40	31,40	9,70	0,60	
<b>Итого за Полдник</b>																
			7	5	26	180	0,11	0,28	2	42	0	201	174	32	1	
<b>Ужин</b>																



229	Омлет	65	5,83	5,14	11,89	117	0,03	0,10	0,35	22		56,80	77,60	11,40	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
410	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41
386	Бананы	180	1,50	0,50	21	95	0,04	0,05	10			8	28	42	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>		6,00	5	39	230	0,06	0,13	6	22		87	98	25	3
	<b>Итого за день</b>		52	38	210	1393	0,60	0,94	30	148	0	478	780	182	12
	Норма (сут. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		21	3	58	223	0,00	0,27	-4	-190	0	-122	255	122	5
	Отклонение от нормы (+, - в %.)		65%	8%	38%	19%	0%	39%	-11%			-20%			71%

## Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак1</b>															
182	Каша пшенная	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0,06		20		9,40	111,1	73,50	2,49
2	Бугерборд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	20		10,90	29,4	11,30	0,87
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41
<b>Итого за Завтрак1</b>			10	12	66	411	0,20	0,23	1	58	0	135	236,4	102	4
<b>Завтрак2</b>															
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1
<b>Обед</b>															
63	Борщ	150	1,09	2,94	7,64	61,50	0,03	0,02	6,17			26,62	31,93	15,75	0,71
330	Гречка отварная	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,08	14,52	20,40		29,58	69,27	22,20	0,80
303	Тефтели из говядины	120	8,87	0,21	11,71	171	0,06	0,1	0,85	39		43,90	106,7	21,60	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
394	Компот из изюма	130	0,28	0,01	18,04	73,45			0,26			20,68	10,01	3,90	0,81
<b>Итого за Обед</b>			15	7	68	487	0,25	0,22	22	59	0	128	244	73	4
<b>Полдник</b>															
410	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41
	Пряники	55	2,59	1,38	18,03	95,00	0,05	0,04	0,01	10,00		11,40	31,40	9,70	0,60
<b>Итого за Полдник</b>			6	4	31	184	0,09	0,18	1	28	0	126	127	26	1
<b>Ужин</b>															



101	Суп молочный с рисом	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,06	0,15	0,68	22,95	121,21	103,48	18,10	0,38
411	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02		8	1,60	0,90	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018			6,90	26,1	9,90	0,60
386	Бананы свежие	180	1,50	0,50	21	95	0,04	0,05	10		8	28	42	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>		8	5	57	303	0,14	0,21	11	23	144	160	71	2
	<b>Итого за день</b>		46	33	222	1457	0,74	1,04	38	212	758	914	293	13
	Норма (сут. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450	800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	600	525	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		15	-2	70	287	0,14	0,37	4	-126	158	389	233	6
	Отклонение от нормы (+, - в %.)		46%	-6%	46%	25%	23%	54%	13%		26%			86%

## Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак1</b>															
182	Каша ячневая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02		20		4,70	50,6	16,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
414	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15		94,30	67,5	10,50	0,10
227	Яйцо	40	7	8	19	178	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92
<b>Итого за Завтрак1</b>			14	14	73	480	0,17	0,24	1	87	0	266	270,5	59	2
<b>Завтрак2</b>															
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1
<b>Обед</b>															
82	Рассольник	200	5,86	4,94	10	108	0,04	0,11	0,31	25,20		82,34	110,12	18,30	0,52
284	Суфле из рыбы	120	9,54	5,31	2,44	96	0,06	0,08	0,11	26		30,90	131,8	16,80	0,57
339	Пюре картофельное	120	2,47	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59			66,54	48,16	24,78	0,96
394	Компот из чернослива	130	0,28	0,01	18,04	73,45			0,26			20,68	10,01	3,90	0,81
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
<b>Итого за Обед</b>			21	14	56	439	0,18	0,25	21	51	0	207	326	74	3
<b>Полдник</b>															
420	Снежок	130	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18		112	82,6	13,50	0,28
443	Калач сметанный	100	18,69	12,67	11,00	234	0,07	0,27	0,00	57		156,00	228,1	26,0	0,77
<b>Итого за Полдник</b>			21	15	22	311	0,11	0,41	1	75	0	268	311	40	1





## Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша рисовая	160	4,27	4,86	29,32	178	0,11	0,02		20		12	87,2	30,50	1,02	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62	
413	Чай с молоком	150	2,65	0,01	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28	
<b>Итого за Завтрак1</b>			9	12	55	391	0,20	0,19	1	78	0	133	198,9	54	2	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
88	Суп картофельный	180	1,68	2,03	11,97	72,90	0,09	0,05	8,64			18,61	55,29	22,41	0,84	
292	Жаркое с мясом	170	8,91	6,59	20,43	177,00	0,08	0,10	17,85	14,00		18,20	103,90	29,60	1,38	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60	
20	Салат из соленых огурцов	50	0,42	2,55	1,30	29,90	0,01		2,77			11,64	14,12	6,72	0,30	
394	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	18,04	73,45			0,26			20,68	10,01	3,90	0,81	
<b>Итого за Обед</b>			14	11	66	424	0,23	0,17	30	14	0	76	209	73	4	
<b>Полдник</b>																
410	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41	
	Печенье сахарное	50	3,39	6,98	26,1	181	0,06	0,03				9,3	32,1	13,1	0,60	
<b>Итого за Полдник</b>			7	10	39	270	0,10	0,17	1	18	0	124	128	30	1	
<b>Ужин</b>																



251	Запеканка из творога с соу	60	3,61	3,80	12,62	99,30	0,04	0,14	0,68	22,95	119,11	103,09	17,29	0,18
411	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02		8	1,60	0,90	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018			6,90	26,1	9,90	0,60
386	Бананы свежие	180	1,50	0,50	21	95	0,04	0,05	10		8	28	42	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>		10	7	61	354	0,16	0,35	11	41	249	253	86	2
	<b>Итого за день</b>		42	39	244	1520	0,73	1,00	46	148	664	843	255	11
	Норма (суг. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450	800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	600	525	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		11	4	92	350	0,13	0,33	12	-190	64	318	195	4
	Отклонение от нормы (+,- в %.)		<b>33%</b>	<b>11%</b>	<b>60%</b>	<b>30%</b>	<b>22%</b>	<b>48%</b>	<b>36%</b>		<b>11%</b>			<b>57%</b>

## Типовое цикличное меню

Рацион Ясли

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак1</b>															
182	Каша манная	160	3	4	28	161	0,03	0,02		20		9	29,4	6	0,36
414	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15		94,30	67,5	10,50	0,10
3	Бутерброд с сыром	60	7	8	19	178	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92
	<b>Итого за Завтрак1</b>		13	14	57	409	0,13	0,22	1	87	0	263	223,2	38	1
<b>Завтрак2</b>															
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1
	<b>Итого за Завтрак2</b>		0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1
<b>Обед</b>															
95	Суп с рыб.консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,35	0,06	0,08	5,46	9,00		27,18	105,9	28,41	0,75
332	Рис отварной	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,08	14,52	20,40		29,58	69,27	22,20	0,80
315	Ленивые голубцы с соус.	135	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,6	16		29,20	124,4	27,20	1,15
394	Компот из кураги	150	0,57	0,03	18,57	76,96	0,01	0,02	0,31			20,98	16,44	10,92	0,39
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
	<b>Итого за Обед</b>		26	22	62	547	0,27	0,31	21	45	0	114	342	99	4
<b>Полдник</b>															
413	Чай с молоком	150	2,65	0,01	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28
	Печенье сахарное	40	3	3,9	29,80	166,80									
	<b>Итого за Полдник</b>		6	4	41	244	0,04	0,14	1	18	0	112	83	14	0
<b>Ужин</b>															





## Типовое циклическое меню

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг e-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша геркулесовая	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02		20		4,70	50,6	16,40	0,36	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	20		10,90	29,4	11,30	0,87	
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41	
	<b>Итого за Завтрак1</b>		8	11	69	406	0,11	0,19	1	58	0	131	175,9	44	2	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
	<b>Итого за Завтрак2</b>		0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
63	Борщ со свежей капустой	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,03		0,30			11,82	17,58	6,27	0,35	
330	Гречка отварная	120	3,66	3,39	19,64	121,92	0,06	0,02		16,80		12,51	80,76	17,28	1,36	
294	Бефстроганов с соус.372	120	5,15	12,43	3,29	187	0,03	0,1	0,01	20		33,40	116,8	20,50	0,99	
394	Компот из изюма	130	0,28	0,01	18,04	73,45			0,26			20,68	10,01	3,90	0,81	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60	
	<b>Итого за Обед</b>		13	19	63	515	0,17	0,14	1	37	0	85	251	58	4	
<b>Полдник</b>																
449	Сдоба обыкновенная	100	14,09	11,55	21,12	245	0,07	0,22	0,73	50		117,00	179,4	27,40	0,84	
410	Чай	150	0,30	0,07	0,06	2,10		0,01	0,15			14,71	12,36	6,60	1,23	
	<b>Итого за Полдник</b>		14	12	21	247	0,07	0,23	1	50	0	132	192	34	2	
<b>Ужин</b>																
221	Макароны запеченные с сыр	155	4,57	9,50	3,79	119	0,04	0,18	0,50	112		48,10	88,50	9,60	0,90	



413	Чай с молоком	150	2,65	0,01	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18	112	82,60	13,50	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	118	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
386	Бананы	180	0,04	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5		19	16	12	2,30
	<b>Итого за Ужин</b>		11,00	10	49	360	0,19	0,38	7	130	191	230	52	4
	<b>Итого за день</b>		40	46	209	1486	0,53	0,86	12	254	500	777	90	14
	Норма (суг. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450	800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	600	525	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		9	11	57	316	-0,07	0,19	-22	-84	-100	252	30	7
	Отклонение от нормы (+, - в %.)		27%	30%	37%	27%	-12%	27%	-64%		-17%			100%

## Типовое цикличное меню

Рацион Ясли

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша кукурузная	160	4,05	5,69	25,25	168	0,11	0,03		20		19,00	108,7	42,10	1,17	
414	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,11	0,98	15		94,30	67,5	10,50	0,10	
1	Бургерборд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		40		9,30	29,1	9,90	0,62	
<b>Итого за Завтрак1</b>			9	15	51	374	0,19	0,17	1	75	0	123	205,3	63	2	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
91	Суп с клецками	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,13	0,04	3,48			22,84	52,3	21,18	1,21	
339	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,08	14,52	20,40		29,58	69,27	22,20	0,80	
301	Тефтели из печени с.368	120	7,67	8,36	13,05	158	0,68	2,82	5,60	2388		50,20	151,60	17,20	2,43	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60	
394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75			0,3			23,86	11,55	3,60	0,74	
35	Салат из свеклы и	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	0,01	2,79			5,59	17,33	5,85	0,19	
<b>Итого за Обед</b>			17	18	77	534	1,00	2,97	27	2408	0	139	328	80	6	
<b>Полдник</b>																
410	Чай	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20	18,0		114,90	95,9	16,70	0,41	
	Сухари	40	3,26	1,85	20,23	111	0,06	0,05	0,05	12		41,70	53,40	12,70	0,55	
<b>Итого за Полдник</b>			6	5	33	200	0,10	0,19	1	30	0	157	149	29	1	
<b>Ужин</b>																
101	Суп молочный с рисом	150	3,61	3,80	12,62	99,30	0,04	0,14	0,68	22,95		119,11	103,09	17,29	0,18	

224  
Андрей  
Колото



411	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			8	1,60	0,90	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
386	Бананы свежие	180	1,50	0,50	21	95	0,04	0,05	10			8	28	42	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>		10	7	61	354	0,16	0,34	12	41		249	253	86	2
	<b>Итого за день</b>		42	40	230	1477	1,45	3,70	41	2554	0	666	921	262	12
	Норма (суг. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		11	5	78	307	0,85	3,03	7	2217	0	66	396	202	5
	Отклонение от нормы (+, - в %.)		33%	13%	51%	26%	142%	448%	21%			11%			71%

## Типовое циклическое меню

Рацион Ясли

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша гречневая	155	5,70	9,06	28,90	220	0,12	0,10	0,03	47		86	141,30	44,50	1,50	
3	Бугерборд с сыром	60	7	8	19	178	0,07	0,09	0,11	52		160	126,3	22	0,92	
413	Чай с молоком	150	2,65	0,01	11,31	77	0,04	0,14	1,19	18		112	82,60	13,50	0,28	
<b>Итого за Завтрак1</b>			15	17	59	475	0,23	0,33	1	117	0	358	350,2	80	3	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
73	Щи из св. капусты	150	1,04	2,93	5,08	50,85	0,03	0,02	11,07			25,99	28,57	13,35	0,47	
332	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	0,02	0,01		21,60		1,09	48,75	13,06	0,42	
299	Котлета мясная с соусом	80	14,45	5,71	0,69	112	0,04	0,14	0,12	35,00		24,40	131	16,40	1,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60	
394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75			0,3			23,86	11,55	3,60	0,74	
<b>Итого за Обед</b>			21	13	70	486	0,14	0,19	11	57	0	82	246	56	4	
<b>Полдник</b>																
410	Чай	150	0,30	0,07	0,06	2,10		0,01	0,15			14,71	12,36	6,60	1,23	
245	Сырники с вареньем	60	3,88	2,36	26	141	0,07	0,04		13		11	37	15	0,69	
<b>Итого за Полдник</b>			4	2	26	143	0,07	0,05	0	13	0	26	49	22	2	
<b>Ужин</b>																
411	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			8	1,60	0,90	0,19	



	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018			6,90	26,1	9,90	0,60
229	Омлет	65	7,10	7,01	29,63	210	0,06	0,04	0,03	38	25,70	57,50	25	1,28
386	Яблоки свежие	130	0,4	0,4	10	44	0,03	0,03	10		16	11	9	
	<b>Итого за Ужин</b>		13	10	67	414	0,17	0,29	11	56	63	190	60	2
	<b>Итого за день</b>		58	46	244	1655	0,69	1,00	28	273	0	705	238	11
	Норма (суг. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450	800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		27	11	92	485	0,09	0,33	-6	-65	0	105	444	178
	Отклонение от нормы (+,- в %.)		84%	30%	60%	41%	15%	48%	-17%		18%			57%

## Типовое цикличное меню

Рацион Ясли

День: ПЯТНИЦА

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 1,5-3

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак1</b>																
182	Каша ячневая	160	4,67	4,86	25,83	166	0,11	0,06		20		9,40	111,1	73,50	2,49	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	20		10,90	29,4	11,30	0,87	
410	Чай	150	0,30	0,07	0,06	2,10		0,01	0,15			14,71	12,36	6,60	1,23	
<b>Итого за Завтрак1</b>			7	9	53	324	0,16	0,10	0	40	0	35	152,86	91	5	
<b>Завтрак2</b>																
418	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3,0			11	10,5	6,0	2,1	
<b>Итого за Завтрак2</b>			0,75	0	15,15	64	0,02	0,02	3	0	0	10,5	10,5	6	2,1	
<b>Обед</b>																
87	Суп гороховый	150	1,09	2,94	7,64	61,50	0,02	0,02	6,17			26,62	31,93	15,75	0,71	
309	Макаронник с мясом	120	13,62	8,75	25,04	234	0,11	0,13	0,31	29		20,90	141,50	31,30	1,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60	
20	Салат из солен.огурцов	70	1	4	2	42	0,01	0,01	4			16	19,76	9	0,42	
394	Компот из кураги	150	0,57	0,03	18,57	76,96	0,01	0,02	0,31			20,98	16,44	10,92	0,39	
<b>Итого за Обед</b>			18	16	68	485	0,20	0,20	11	29	0	92	236	77	4	
<b>Полдник</b>																
411	Чай сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02			8	1,60	0,90	0,19	
	Пряники	40	3	3,9	29,80	166,80										
<b>Итого за Полдник</b>			3	4	37	195	0,00	0,00	0	0	0	8	2	1	0	
<b>Ужин</b>																
101	Суп молочный с рисом	150	4,31	3,90	14,12	108,90	0,06	0,15	0,68	22,95		121,21	103,48	18,10	0,38	



	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71	0,048	0,018				6,90	26,1	9,90	0,60
410	Чай	150	0,30	0,07	0,06	2,10		0,01	0,15			14,71	12,36	6,60	1,23
386	Бананы свежие	180	2	1	21	95	0,04	0,05	10			8	28	42	1
	<b>Итого за Ужин</b>		15	18	51	321	0,16	0,39	10	196		227	271	75	3
	<b>Итого за день</b>		59	51	255	1716	0,71	1,00	30	381	0	799	1007	293	14
	Норма (суг. Сан-Пин 2013)		42	47	203	1560	0,80	0,90	45	450		800	700	80	10
	Норма (без ужина -25%)		32	35	152	1170	0,60	0,68	34	338	0	600	525	60	7
	Отклонение от нормы (в абсол.знач.)		28	16	103	546	0,11	0,33	-4	44	0	199	482	233	7
	Отклонение от нормы (+,- в %.)		87%	45%	67%	47%	18%	48%	-11%			33%			100%