

"Согласовано"

"Согласовано"

Руководитель образовательного учреждения.

**Циклическое меню организации питания детей,
посещающих ясли г.Киржач.**



Сезон : ЗИМА 01 октября - 31 мая

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, 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	C,мг
Завтрак																
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	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,14	0,37
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	0,03	0,44
Итого за 'Завтрак'		10,57	4,55	14,62	2,15	53,24	382,74	202	58,6	229	1,3	73,4	81,79	0,6	0,17	0,82
10:00																
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	0,05	15
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	0,05	15
Обед																
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	0,01	1,96
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	0,03	0,39
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	0,11	7,45
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	0,01	0,24
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	0,05	0
Итого за 'Обед'		18,09	12,15	17,17	6,63	61,13	457,47	74,2	73,1	244	4	29,4	579,6	4,57	0,21	10
Ужин																
Полдник																
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	0,05	0,59
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	0,2
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,05	1,05
Итого за 'Полдник'		24,45	22,02	16,02	1,19	41,94	412,66	389	53	376	0,9	91,6	111,2	0,85	0,11	1,84
Итого за день		53,71	38,71	48,41	10,57	173,71	1325,88	689	198	865	9,5	194	780	6,32	0,54	27,7

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

		2 день															
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, 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	C,мг	
Завтрак																	
Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0	12,6	14,28	0,02	0	0,04	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,1	28,2	113	0,6	19,3	36,3	0,16	0,08	0,37	
Какао с молоком	170	3,26	3,01	3,17	0,28	13,80	93,56	112	19,6	92,1	0,5	12,5	22,91	0,01	0,03	0,54	
Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		11,71	6,67	10,48	1,22	56,93	397,32	254	51,1	241	1,2	44,3	73,49	0,19	0,12	0,95	
10:00																	
Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Итого за '10:00'		0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
Обед																	
Салат из квашеной капусты	40	0,60	0,00	1,79	2,04	3,70	32,45	14,8	5	10,8	0,2	0	0	0,92	0,01	4,05	
Свекольник со сметаной и мясом	155	2,46	0,80	4,60	3,88	11,84	95,24	27,2	24	53	1,2	0	116,6	1,79	0,07	5,85	
Гуляш из мяса свинины	60	6,43	6,06	11,72	1,81	2,48	140,45	7,31	13,6	73,6	0,8	0	117	1,08	0,16	0,42	
Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,1	21,6	63,7	0,8	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8	
Компот из ягод	150	0,11	0,00	0,04	0,05	15,06	58,87	3,17	2,94	2,15	0,2	0	0	0,23	0	1,35	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед'		13,85	7,34	22,02	8,50	61,10	486,97	91,1	81,3	251	4,3	18,7	257,7	4,57	0,38	15,5	
Ужин																	
Полдник																	
Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,5	2,5	2,75	0,88	0,02	0	
Запеканка рисовая с творогом	130	10,07	7,95	7,84	1,69	36,12	255,04	66,1	24,9	136	0,7	32	57,87	0,93	0,04	0,08	
Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,5	1,57	10,6	0	12	21,4	0,06	0	0,03	
Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,1	0	0	0,15	0	0,9	
Итого за 'Полдник'		12,51	7,95	12,95	1,72	76,17	468,45	93,6	33,6	175	1,4	46,5	82,02	2,02	0,07	1,01	
Итого за день		38,82	21,97	45,60	11,44	209,66	1417,60	449	172	677	9	110	413,2	6,93	0,58	20,4	

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.**Здень**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Масло сливочное	6	0,05	0,05	4,35	0,00	0,08	39,64	1,44	0	1,8	0	24	27	0,06	0	0
Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0	12,6	14,28	0,02	0	0,04
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша жидкая манная молочная с маслом слив	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103	14,3	83,3	0,4	33	36,75	0,37	0,05	0,39
Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,6	85,4	0,1	20,4	22,44	0	0,03	0,53
Итого за 'Завтрак'		11,20	6,69	15,19	0,50	49,97	378,89	284	31,2	206	0,6	90	100,5	0,46	0,09	0,96
10:00																
Печенье	25	1,88	0,00	2,45	0,00	19,18	105,57	7,25	5	22,5	0,5	2,5	2,75	0,88	0,02	0
Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00 '		2,01	0,00	2,48	0,03	26,61	134,51	7,47	5	22,5	0,6	2,5	2,75	0,88	0,02	0
Обед																
Салат из отварной свеклы с растительным ма	40	0,55	0,00	2,39	2,39	3,61	35,95	13,6	7,72	15,2	0,5	0	0,79	1,1	0,01	0,78
Суп картофельный с курицей	155	2,93	1,56	3,01	1,85	12,39	87,11	11,8	18,2	53,9	0,8	3,59	132,3	0,83	0,07	6,01
Котлеты рыбные любительские	50	6,36	5,97	2,63	1,68	2,73	59,63	20,7	22,9	96,5	0,5	19,1	219,7	0,97	0,04	0,67
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	0,03	2,97	0,38	28,63	152,54	5,4	18,7	56,1	0,4	14,6	16,37	0,19	0,03	0
Кисель из ягод	180	0,10	0,00	0,04	0,04	24,27	94,99	5,76	2,57	7	0,2	0	0	0,18	0	1,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		14,64	7,55	11,39	6,69	84,13	488,23	67,8	84,2	276	3,5	37,2	369,4	3,69	0,2	8,54
Ужин																
Полдник																
Горошек зеленый	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,3	0,2	0	15	0,59	0,03	2,94
Пастила	30	0,15	0,15	0,00	0,00	24,24	93,05	6,3	2,1	3,3	0,5	0	0	0	0	0
Омлет натуральный	110	10,43	11,09	14,04	0,00	1,89	175,38	73,9	12,1	160	1,8	143	250,6	0,56	0,05	0,16
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	150	4,36	4,36	4,81	0,00	7,07	88,06	171	19,9	121	0,1	30,1	34,82	0	0,05	1,03
Итого за 'Полдник'		17,17	15,60	20,22	1,37	45,92	426,54	257	40,3	302	2,6	173	300,4	1,15	0,13	4,12
Итого за день		45,02	29,84	49,28	8,59	206,64	1428,17	616	161	807	7,2	303	773	6,17	0,44	13,6

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, 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	C,мг
Завтрак																
Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	2,17	6,52	0,97	25,87	179,62	95,59	67,05	147,4	2,05	33	37,35	0,29	0,14	0,39
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	0,03	0,44
Итого за 'Завтрак'		10,65	4,62	13,09	1,25	51,65	360,06	196	78,4	220	2,2	70	78,55	0,34	0,16	0,83
10:00																
Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'		0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																
Кукуруза консервированная	40	0,86	0,00	0,16	0,16	4,59	23,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп гороховый	150	3,18	0,00	3,31	3,31	13,32	92,59	21,49	22,34	60,31	1,16	0	151,14	1,48	0,12	2,79
Мясо кур отварное в соусе	60	7,16	6,82	6,93	0,03	2,62	101,38	8,22	6,24	51,41	0,58	19,09	40,04	0,28	0,02	0,26
Макаронные изделия отварные	110	4,01	0,03	2,67	0,50	25,76	142,75	8,47	5,44	30,32	0,55	8,4	15,75	0,61	0,05	0
Компот из ягод	150	0,21	0,00	0,08	0,09	19,21	76,32	6,02	5,87	4,31	0,28	0	0	0,45	0,01	2,7
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	0,05	0
Итого за 'Обед'		17,40	6,85	13,50	4,45	78,01	494,08	54,7	54	194	3,8	27,5	207,2	3,24	0,25	5,75
Ужин																
Полдник																
Икра кабачковая	30	0,35	0,00	1,38	0,00	2,94	24,11	9,41	3,82	8,82	0,24	4,12	39,9	0,21	0,01	2,82
Суфле из рыбы	50	7,48	7,32	2,33	0,02	1,95	58,62	34,11	12,66	87,74	0,46	26,83	30,32	0,21	0,04	0,13
Чай с сахаром	150	0,13	0,00	0,03	0,03	7,43	28,95	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	52,17	0,8	0,06	0,11
Итого за 'Полдник'		13,39	8,17	11,61	0,64	50,97	356,84	77,5	25,7	152	1,3	58,8	122,4	1,22	0,11	3,07
Итого за день		42,19	19,65	38,35	6,34	196,07	1275,85	339	164	576	9,3	156	408,2	4,94	0,54	12,7

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125,3	15,4	95,79	0,26	27	29,85	0,15	0,05	0,55
Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53
Итого за 'Завтрак'		10,76	7,47	9,55	0,40	38,76	282,10	304	32,3	217	0,4	60	66,57	0,17	0,09	1,12
10:00																
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10:00'		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																
Салат из квашеной капусты	40	0,60	0,00	1,79	2,04	3,70	32,45	14,83	5	10,79	0,2	0	0	0,92	0,01	4,05
Суп картофельный с клецками и мясом	150	1,72	0,79	2,50	1,36	7,43	58,29	7,22	9,08	28,94	0,41	2,81	125,8	0,67	0,05	2,28
Суфле из печени	50	9,63	9,51	3,04	0,01	1,64	72,29	22,3	8,13	107,9	2,66	1144	4636,8	0,59	0,06	1,66
Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8
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	0,01	0,24
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	0,05	0
Итого за 'Обед'		16,97	10,79	11,25	4,17	62,58	405,42	107	72,9	279	5,7	1166	4874	3,56	0,26	12
Ужин																
Полдник																
Оладьи	80	6,22	1,75	6,26	5,38	33,17	213,16	58,72	12,71	77,77	0,62	8,76	15,73	2,81	0,07	0,23
Сметана	20	0,49	0,00	2,64	0,00	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03
Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
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	0,05	1,05
Итого за 'Полдник'		13,60	8,64	16,00	5,38	39,96	360,69	265	37,7	269	1,3	101	122,1	2,99	0,14	1,32
Итого за день		41,73	26,90	37,20	10,35	152,91	1096,89	692	152	777	9,7	1326	5068	6,92	0,51	24,5

"Согласовано"

"Утверждаю"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих ясли г.Киржач.**6 день**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0	20	22,5	0,05	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,68	1,99	5,80	1,16	29,45	191,14	81,9	33,8	126	0,9	18,9	36,16	0,15	0,13	0,35
Какао с молоком	170	3,26	3,01	3,17	0,28	13,80	93,56	112	19,6	92,1	0,5	12,5	22,91	0,01	0,03	0,54
Итого за 'Завтрак'		10,97	5,05	12,79	1,64	57,39	384,91	195	53,4	219	1,4	51,4	81,57	0,21	0,16	0,89
10:00																
Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'		0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0,00	2,39	2,39	3,61	35,95	13,6	7,72	15,2	0,5	0	0,79	1,1	0,01	0,78
Рассольник со сметаной	150	1,08	0,00	1,49	1,67	8,00	48,55	13	12,7	31,9	0,5	0	127,1	0,76	0,04	3,04
Суфле из мяса	50	9,36	9,23	14,38	0,01	1,64	173,29	27,4	15,7	114	1,2	33	34,93	0,33	0,27	0,08
Капуста тушеная	110	2,58	0,00	3,52	4,00	12,94	88,41	57,8	21,7	42,6	0,9	0	60,98	1,9	0,03	23,6
Компот из сухофруктов	150	0,76	0,00	0,04	0,04	21,78	82,42	23,6	15	20,4	0,5	0	87,45	0,83	0,01	0,24
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		16,31	9,23	22,18	8,48	60,48	486,64	146	86,8	272	4,7	33	311,6	5,33	0,42	27,7
Ужин																
Полдник																
Кукуруза консервированная	30	0,65	0,00	0,12	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Рыба, запеченная в омлете	80	12,09	11,80	5,56	2,73	2,69	109,05	30,6	15,9	123	0,8	37,8	60,26	1,68	0,05	0,04
Пряники	25	1,48	0,00	1,18	0,00	19,28	91,69	2,75	2,25	12,5	0,2	0	0	0,6	0,02	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кисель из ягод	150	0,08	0,00	0,03	0,03	20,22	79,16	4,8	2,14	5,83	0,1	0	0	0,15	0	0,9
Итого за 'Полдник'		16,27	11,80	7,08	3,08	59,70	364,33	38,2	20,3	141	1,1	37,8	60,26	2,43	0,07	0,94
Итого за день		44,30	26,08	42,20	13,20	193,02	1300,74	390	167	642	9,3	122	453,4	8,11	0,67	32,6

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

		7 день															
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
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	0	0	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	150	4,36	2,17	5,76	0,21	23,15	160,42	103,4	14,32	83,32	0,39	33	36,75	0,37	0,05	0,39	
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	0,03	0,44	
Итого за 'Завтрак'		9,15	4,63	13,06	0,49	48,95	347,47	204	25,6	156	0,5	74	82,45	0,43	0,08	0,83	
10:00																	
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Итого за '10:00'		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Обед																	
Салат из отварного картофеля, моркови с репч. луком	40	0,59	0,00	2,45	2,45	4,72	42,30	7,73	8,83	19,69	0,3	0	162,46	1,12	0,03	4,88	
Суп картофельный с рыбными консервами	150	4,90	3,76	9,22	2,22	11,35	146,74	52,94	11,59	73,05	0,76	4,68	200,49	3,21	0,04	0,96	
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	6,85	6,02	9,09	4,16	9,49	146,85	22,7	12,54	69,8	0,55	13,5	24	1,97	0,03	0,39	
Напиток лимонный	150	0,10	0,00	0,01	0,01	16,89	66,35	4,7	1,25	2,3	0,11	0	0,24	0,02	0	1,92	
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	0,05	0	
Итого за 'Обед'		14,42	9,78	21,13	9,20	54,96	460,25	98,6	48,3	212	2,9	18,2	387,5	6,75	0,16	8,14	
Ужин																	
Полдник																	
Запеканка из творога	85	14,73	13,79	7,98	0,90	13,14	184,41	125,1	21,38	161,4	0,63	45,25	58,44	0,69	0,05	0,5	
Соус молочно-сметанный сладкий	20	0,49	0,28	1,58	0,01	3,07	28,08	15,12	1,78	11,03	0,03	9,69	11,15	0,04	0,01	0,08	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0,05	1,05	
Итого за 'Полдник'		20,89	18,42	14,49	1,04	31,60	344,72	320	44,2	315	0,8	84,9	102,6	0,73	0,1	1,63	
Итого за день		44,86	32,83	49,07	11,13	147,10	1201,12	639	127	694	6,4	177	577,5	8,1	0,37	20,6	

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, 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	C,мг
Завтрак																
Хлеб с маслом и сыром	42	4,62	2,49	6,12	0,25	13,19	127,96	94,45	5,13	57,4	0,07	38,27	43,21	0,08	0	0,07
Каша геркулесовая молочная с маслом сливо	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	0,14	0,37
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	0,03	0,44
Итого за 'Завтрак'		13,16	6,99	16,19	2,20	52,29	403,89	295	63,8	284	1,4	87,7	98	0,62	0,17	0,88
10:00																
Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'		0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																
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	0,01	1,96
Щи из свежей капусты со сметаной	170	1,29	0,00	3,13	3,53	7,10	59,28	26,42	15,55	30,36	0,57	0	181,4	1,61	0,04	8,61
Печень по-строгановски	50	6,70	6,44	5,37	2,88	2,12	83,32	10,06	7,75	118,3	2,5	2587	3105,8	1,72	0,08	3,82
Картофельное пюре	110	2,27	0,48	3,51	0,36	15,52	101,95	28,11	21,61	63,7	0,79	18,7	23,78	0,13	0,08	3,8
Напиток из шиповника	150	0,24	0,00	0,10	0,10	11,66	44,59	4,28	1,14	1,12	0,21	0	65,1	0,26	0,01	39
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	0,05	0
Итого за 'Обед'		12,79	6,92	12,51	7,27	49,89	352,74	88,4	65,6	270	5,5	2606	3378	4,17	0,27	57,2
Ужин																
Полдник																
Лапшевник с творогом	130	11,32	8,35	5,78	2,16	27,23	206,27	75,01	16,07	117,5	0,82	19,5	40,11	1,38	0,06	0,27
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	0,2
Какао с молоком	150	2,88	2,66	2,80	0,25	12,18	82,55	98,9	17,33	81,27	0,42	11	20,22	0,01	0,03	0,48
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		17,62	12,45	10,48	2,61	64,58	419,47	235	40,2	243	1,3	38,9	69,73	1,42	0,1	0,95
Итого за день		44,32	26,36	39,33	12,08	182,20	1240,97	630	176	807	10	2732	3546	6,36	0,56	62

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Хлеб с маслом	36	2,33	0,05	4,62	0,27	14,15	108,65	1,44	0	1,8	0,01	24	27	0,06	0	0
Каша молочная "Дружба"	150	4,89	2,08	5,51	0,74	29,06	184,16	82,06	28,18	112,7	0,64	19,26	36,3	0,16	0,08	0,37
Чай с молоком	170	3,23	2,90	3,28	0,08	12,67	90,63	119	13,57	85,37	0,12	20,4	22,44	0	0,03	0,53
Итого за 'Завтрак'		10,45	5,03	13,41	1,10	55,88	383,44	202	41,8	200	0,8	63,7	85,74	0,22	0,12	0,9
10:00																
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за '10:00'		0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Обед																
Икра кабачковая	40	0,47	0,00	1,84	0,00	3,92	32,15	12,54	5,1	11,76	0,31	5,49	53,2	0,28	0,01	3,76
Суп картофельный с курицей	150	2,84	1,51	2,91	1,79	11,99	84,30	11,46	17,59	52,12	0,73	3,47	127,98	0,8	0,07	5,82
Котлета мясная	50	7,14	5,96	9,68	1,99	7,36	144,94	6,69	13,72	68,99	1	0	0	1,49	0,22	0
Каша рисовая с овощами	110	2,47	0,02	3,17	0,34	25,41	139,62	8,89	21,04	54,88	0,45	20,65	306,86	0,23	0,03	0,34
Компот из яблок	150	0,29	0,00	0,12	0,12	18,29	71,61	11,35	4,13	7,11	0,68	0	1,5	9	0,05	7,92
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	0,05	0
Итого за 'Обед'		15,20	7,48	18,08	4,59	79,49	530,63	61,4	75,7	242	4,3	29,6	489,8	12,2	0,44	17,8
Ужин																
Полдник																
Булочка с повидлом	70	5,17	1,14	5,18	4,94	43,01	235,67	24,07	9,05	49,77	0,81	8,62	15,05	2,59	0,06	0,1
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	0,05	1,05
Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,30	0,00	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
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	0,05	0
Итого за 'Полдник'		14,04	8,03	12,64	5,30	61,66	412,53	226	46,6	278	2,6	88,6	100,4	3,13	0,17	1,15
Итого за день		40,09	20,54	44,54	11,39	208,63	1375,27	505	173	731	10	182	680,9	15,8	0,76	29,9

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

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

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Сыр (порциями)	6	1,58	1,58	1,60	0,00	0,00	21,04	60	3,3	36	0,04	12,6	14,28	0,02	0	0,04
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп молочный с лапшой	150	3,97	3,00	4,47	0,11	12,02	103,27	125,3	15,4	95,79	0,26	27	29,85	0,15	0,05	0,55
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	0,03	0,44
Итого за 'Завтрак '		10,28	6,99	9,01	0,39	37,73	271,72	285	30	203	0,4	56,6	62,83	0,17	0,08	1,03
10:00																
Сок	150	0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за '10:00'		0,75	0,00	0,15	0,00	15,45	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Обед																
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	0,01	1,96
Борщ со сметаной	150	1,14	0,00	2,74	3,10	8,21	59,08	23,07	15,57	29,15	0,7	0	162,73	1,43	0,03	5,05
Жаркое по-домашнему	160	13,85	12,00	21,49	4,81	20,74	330,45	20,84	44,28	180,4	2,29	0	17,99	2,43	0,41	10,56
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	0,01	0,24
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	0,05	0
Итого за 'Обед'		18,05	12,00	24,68	8,35	64,22	535,57	87,1	94,4	287	4,9	0	270,5	5,15	0,52	17,8
Ужин																
Полдник																
Оладьи Владимир	100	6,16	1,67	7,31	6,58	33,19	222,47	58,91	12,29	74,24	0,59	8,87	15,91	3,34	0,07	0,24
Кисель из ягод	30	0,02	0,00	0,01	0,01	4,04	15,83	0,96	0,43	1,17	0,03	0	0	0,03	0	0,18
Чай с лимоном	150	0,09	0,00	0,02	0,02	3,80	15,40	1,53	0,42	0,75	0,03	0	0,07	0,01	0	0,59
Итого за 'Полдник '		6,26	1,67	7,33	6,61	41,03	253,70	61,4	13,1	76,2	0,7	8,87	15,98	3,37	0,07	1
Итого за день		35,34	20,65	41,17	15,35	158,44	1125,84	443	144	576	8,1	65,5	349,3	8,85	0,68	22,8

