

"Согласовано"

"Согласовано"

Руководитель образовательного учреждения.

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

Сезон : ЗИМА 01 октября - 31 мая

"Согласовано" _____

"Утверждаю"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
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	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	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	0,5
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	0,47
Итого за 'Завтрак'		12,82	5,41	20,18	2,83	63,77	482,64	244	76,3	289	1,7	101	112,9	0,83	0,23	0,97
10:00																
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	20
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	20
Обед																
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	2,94
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	0,42
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	9,31
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	0,29
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	0
Итого за 'Обед'		21,90	14,17	19,62	4,66	77,28	556,14	94,7	92,3	303	5	48,6	744,4	4,09	0,27	13
Ужин																
Подник																
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	0,71
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
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	1,26
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 'Подник'		29,45	26,13	18,93	1,47	50,93	495,93	454	62,2	443	1,1	108	131,5	1,02	0,13	2,17
Итого за день		64,96	45,72	59,53	9,77	215,17	1632,07	824	249	1056	12	258	998,9	6,34	0,68	36,1

"Согласовано"

"Утверждаю"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
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"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109	37,6	150	0,9	25,7	48,4	0,21	0,11	0,49
Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	119	20,8	97,5	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
Итого за 'Завтрак'		19,67	13,67	18,17	1,49	67,71	509,62	350	68,7	385	2,4	160	200,5	0,5	0,18	1,13
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	60	0,90	0,00	2,69	3,06	5,55	48,67	22,2	7,5	16,2	0,3	0	0	1,38	0,01	6,07
Свекольник со сметаной и мясом	205	3,26	1,06	6,08	5,13	15,66	125,97	35,9	31,8	70,1	1,5	0	154,2	2,37	0,1	7,74
Гуляш из мяса свинины	80	8,57	8,08	15,62	2,42	3,31	187,27	9,75	18,1	98,1	1,1	0	156	1,44	0,22	0,56
Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,2	25,5	75,3	0,9	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,3	0	0	0,54	0,01	3,24
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		18,30	9,71	29,12	11,62	82,59	651,33	122	109	328	5,8	22,1	338,7	6,45	0,5	22,1
Ужин																
Полдник																
Печенье	50	12,00	0,00	4,70	0,00	73,20	379,44	41,5	40	42	5,9	0	2,5	1,9	0,25	0
Запеканка рисовая с творогом	150	11,62	9,17	9,04	1,95	41,68	294,28	76,2	28,8	157	0,8	36,9	66,77	1,08	0,05	0,09
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	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
Итого за 'Полдник'		24,20	9,17	16,42	1,98	139,80	797,39	139	72,9	217	6,9	48,9	90,67	3,22	0,3	1,21
Итого за день		62,92	32,56	63,85	15,09	305,55	2023,20	622	256	940	17	231	629,9	10,3	1	27,5

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

3 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	TЭ,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
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	138	19,1	111	0,5	44	49	0,5	0,07	0,52
Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	10,93	59,85	52,6	5,99	37,7	0,1	9	9,9	0	0,02	0,23
Итого за 'Завтрак'		12,48	6,84	15,66	0,56	60,62	431,39	292	30,6	210	0,7	94	105,2	0,59	0,09	0,82
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	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		2,03	0,00	2,49	0,04	28,09	140,30	7,51	5	22,5	0,6	2,5	2,75	0,88	0,02	0
Обед																
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0,00	2,98	2,98	4,51	44,93	17	9,65	19	0,6	0	0,99	1,37	0,01	0,97
Суп картофельный с курицей	210	3,97	2,11	4,08	2,50	16,79	118,02	16,1	24,6	73	1	4,86	179,2	1,13	0,09	8,15
Котлеты рыбные любительские	90	11,45	10,74	4,73	3,03	4,92	107,34	37,2	41,2	174	0,9	34,3	395,5	1,74	0,08	1,21
Каша рисовая рассыпчатая	120	2,97	0,03	3,24	0,42	31,23	166,40	5,9	20,4	61,2	0,4	15,9	17,86	0,21	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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		21,81	12,88	15,54	9,44	98,39	609,04	95,9	117	397	4,7	55,1	593,9	5,19	0,29	11,4
Ужин																
Полдник																
Горошек зеленый	40	1,22	0,00	1,64	1,64	4,47	33,68	7,84	8,23	24,3	0,3	0	20	0,78	0,04	3,92
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	120	11,38	12,10	15,32	0,00	2,06	191,32	80,6	13,2	174	2	156	273,4	0,61	0,05	0,17
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	180	5,23	5,23	5,77	0,00	8,48	105,67	205	23,9	145	0,2	36,1	41,78	0	0,06	1,23
Итого за 'Полдник'		20,62	17,48	23,00	1,91	58,01	513,29	300	47,5	347	2,9	192	335,2	1,39	0,16	5,32
Итого за день		56,95	37,20	56,70	11,96	245,11	1694,03	695	200	977	8,8	343	1037	8,04	0,55	17,6

"Согласовано"

"Утверждаю"

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																
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	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,83	2,89	8,69	1,29	34,49	239,49	127,5	89,4	196,6	2,73	44	49,8	0,38	0,18	0,52
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	0,47
Итого за 'Завтрак'		13,47	5,53	19,11	1,64	65,71	480,08	235	101	275	2,9	102	114,6	0,48	0,21	0,99
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	50	1,08	0,00	0,20	0,20	5,73	28,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп гороховый	200	4,24	0,00	4,41	4,41	17,76	123,45	28,66	29,79	80,41	1,55	0	201,52	1,97	0,16	3,72
Мясо кур отварное в соусе	80	9,31	9,06	8,95	0,03	1,95	125,45	9,45	7,97	66,56	0,75	24,12	50,54	0,34	0,02	0,35
Макаронные изделия отварные	130	4,74	0,03	3,16	0,59	30,44	168,70	10,01	6,42	35,83	0,65	9,93	18,61	0,72	0,06	0
Компот из ягод	180	0,25	0,00	0,10	0,11	23,06	91,59	7,22	7,05	5,17	0,34	0	0	0,54	0,01	3,24
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	0
Итого за 'Обед'		22,26	9,09	17,29	5,81	95,62	615,34	69,3	70	251	4,9	34,1	271,1	4,13	0,32	7,31
Ужин																
Поддник																
Икра кабачковая	40	0,47	0,00	1,84	0,12	3,72	31,64	12,54	5,1	11,76	0,31	0	233,2	2,2	0,01	3,76
Суфле из рыбы	80	12,89	12,63	3,78	0,03	3,12	97,90	64,1	42,69	204,1	0,86	45,34	48,39	0,33	0,09	0,53
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	8,92	34,74	0,26	0	0	0,03	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 'Поддник'		18,94	13,48	13,53	0,78	54,41	409,44	111	57	271	1,8	73,2	333,8	3,33	0,16	4,41
Итого за день		55,41	28,10	50,08	8,23	231,19	1569,72	425	234	807	12	209	719,4	8,09	0,71	15,7

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
3) Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
») Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2) Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73
1) Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак'		13,99	9,69	12,36	0,51	48,20	358,27	393	40,4	278	0,5	78,6	87,36	0,24	0,1	1,36
10:00																
i) 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																
i) Салат из квашеной капусты	50	0,75	0,00	2,24	2,55	4,62	40,56	18,54	6,25	13,49	0,25	0	0	1,15	0,01	5,06
.) Суп картофельный с клёцками и мясом	200	2,30	1,06	3,34	1,81	9,91	77,73	9,63	12,11	38,59	0,54	3,74	167,74	0,9	0,06	3,05
3) Суфле из печени	90	17,33	17,12	5,47	0,02	2,95	130,12	40,14	14,63	194,1	4,78	2059	8346,2	1,06	0,1	2,98
.) Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5
.) 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	0,29
») 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	0
Итого за 'Обед'		26,62	18,75	15,73	5,34	78,64	545,15	144	95,3	409	8,7	2085	8647	4,81	0,36	15,9
Ужин																
Полдник																
!) Оладьи	150	11,66	3,29	11,74	10,09	62,19	399,68	110,1	23,83	145,8	1,16	16,43	29,5	5,27	0,14	0,44
») 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	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	1,26
Итого за 'Полдник'		19,91	11,05	22,44	10,09	70,18	564,70	353	53	366	1,9	114	142,5	5,45	0,21	1,73
Итого за день		61,12	39,49	51,13	16,53	214,43	1541,14	914	202	1070	14	2278	8885	10,8	0,72	34

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
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	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,58	2,66	7,73	1,55	39,27	254,86	109,3	45	167,6	1,22	25,2	48,21	0,2	0,17	0,47
Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57
Итого за 'Завтрак'		13,76	5,93	18,60	2,11	72,77	509,55	230	65,8	268	1,8	78,4	117,5	0,31	0,2	1,04
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	50	0,69	0,00	2,98	2,98	4,51	44,93	17,04	9,65	19	0,62	0	0,99	1,37	0,01	0,97
Рассольник со сметаной	200	1,44	0,00	1,98	2,23	10,67	64,74	17,32	16,9	42,54	0,64	0	169,52	1,02	0,05	4,05
Суфле из мяса	70	13,10	12,93	20,13	0,02	2,29	242,61	38,37	21,92	159,9	1,62	46,2	48,9	0,46	0,38	0,11
Капуста тушеная	130	3,04	0,00	4,16	4,73	15,30	104,48	68,32	25,67	50,38	1	0	72,07	2,24	0,04	27,89
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	0,29
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	0
Итого за 'Обед'		21,83	12,93	29,79	10,49	75,59	633,02	183	111	359	6	46,2	396,8	6,64	0,57	33,3
Ужин																
Подник																
Кукуруза консервированная	40	0,86	0,00	0,16	0,16	4,59	23,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Рыба, запеченная в омлете	110	17,90	17,63	9,16	5,24	2,72	164,82	44,47	23,99	181,9	1,15	52,05	84,5	3,06	0,08	0,06
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
Кисель из ягод	190	0,10	0,00	0,04	0,04	25,62	100,27	6,08	2,71	7,39	0,17	0	0	0,19	0	1,14
Итого за 'Подник'		24,46	17,63	11,96	5,70	90,24	561,05	56,1	31,2	214	1,7	52,1	84,5	4,45	0,12	1,2
Итого за день		60,80	36,48	60,51	18,30	254,04	1768,48	480	214	852	12	177	598,8	11,5	0,9	38,6

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Кофейный напиток с молоком	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	104,9	11,97	75,33	0,1	18	19,8	0	0,03	0,47
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	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	200	5,82	2,89	7,68	0,28	30,87	213,89	137,9	19,1	111,1	0,52	44	49	0,5	0,07	0,52
Итого за 'Завтрак'		11,36	5,53	18,08	0,61	58,31	439,53	245	31,1	189	0,6	102	113,8	0,6	0,1	0,99
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																
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатой луком	50	0,74	0,00	3,06	3,06	5,90	52,87	9,66	11,03	24,62	0,38	0	203,07	1,41	0,04	6,1
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,65	0,00	5,58	3,91	15,80	142,26	47,65	16,23	77,65	0,85	4,16	168,8	2,3	0,06	1,72
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	130	13,10	11,91	21,45	2,91	13,86	300,79	56,55	26,87	167,7	1,69	35,18	39,39	1,78	0,22	0,2
Напиток лимонный	180	0,12	0,00	0,01	0,01	20,27	79,63	5,64	1,5	2,76	0,13	0	0,29	0,03	0	2,3
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	0
Итого за 'Обед '		24,26	11,91	30,58	10,37	72,51	652,89	134	74,4	336	4,6	39,3	412	6,08	0,4	10,3
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
Соус молочно-сметанный сладкий	40	0,97	0,56	3,15	0,02	6,15	56,17	30,23	3,56	22,06	0,07	19,38	22,3	0,07	0,01	0,15
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1,26
Итого за 'Полдник'		26,17	22,01	18,57	1,34	47,57	467,61	393	53,9	383	1	109	130,7	0,88	0,12	2
Итого за день		62,40	39,44	67,83	12,93	195,78	1633,05	796	173	925	9,5	250	663,9	7,86	0,66	28,3

B	C	D	E	F	G	H	I	W	X	Y	Z	AA	AC	AD	AE	AI	CC
"Согласовано" _____								"Утверждаю" _____									

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,95	2,67	6,56	0,27	14,14	137,10	101,2	5,5	61,5	0,08	41	46,3	0,09	0	0,07	
Каша геркулесовая молочная с маслом слив	200	7,72	2,78	9,76	2,49	36,59	260,92	135,8	63,12	207,4	1,57	43,2	48,12	0,72	0,19	0,5	
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	0,47	
Итого за 'Завтрак'		15,58	8,00	19,23	2,85	63,06	482,98	342	80,6	344	1,8	102	114,2	0,81	0,22	1,04	
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	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,27	6,86	11,76	0,29	0	2,5	0,05	0,01	2,45	
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,52	0,00	3,68	4,16	8,35	69,74	31,08	18,3	35,72	0,67	0	213,41	1,89	0,04	10,13	
Печень по-строгановски	80	10,72	10,30	8,59	4,61	3,39	133,31	16,1	12,4	189,2	3,99	4139	4969,3	2,75	0,13	6,11	
Картофельное пюре	130	2,68	0,57	4,15	0,42	18,34	120,48	33,22	25,54	75,28	0,94	22,1	28,1	0,16	0,1	4,5	
Напиток из шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	14,00	53,50	5,13	1,37	1,34	0,25	0	78,12	0,31	0,01	46,8	
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	0	
Итого за 'Обед'		18,23	10,88	17,07	9,84	61,98	461,38	111	83,3	377	7,7	4161	5292	5,71	0,37	70	
Ужин																	
Подник																	
Лапшевник с творогом	160	13,93	10,28	7,12	2,66	33,51	253,87	92,32	19,78	144,6	1,01	23,99	49,37	1,69	0,07	0,34	
Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
Какао с молоком	180	3,46	3,19	3,36	0,30	14,61	99,06	118,7	20,79	97,53	0,5	13,2	24,26	0,01	0,03	0,57	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Подник'		22,19	15,63	13,29	3,22	83,54	537,71	303	50,8	308	1,6	49,8	87,73	1,76	0,13	1,21	
Итого за день		56,75	34,51	49,74	15,91	224,03	1546,94	766	221	1039	13	4313	5494	8,42	0,73	75,2	

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

Цикличное меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Хлеб с маслом	40	2,59	0,05	5,13	0,30	15,72	120,72	1,6	0	2	0,01	26,67	30	0,07	0	0
Каша молочная "Дружба"	200	6,52	2,77	7,35	0,99	38,75	245,54	109,4	37,58	150,2	0,86	25,68	48,4	0,21	0,11	0,49
Чай с молоком	180	3,42	3,07	3,48	0,09	13,42	95,96	126	14,36	90,4	0,13	21,6	23,76	0	0,04	0,56
Итого за 'Завтрак'		12,53	5,90	15,96	1,38	67,89	462,22	237	51,9	243	1	74	102,2	0,28	0,15	1,05
10:00																
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	20
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	20
Обед																
Икра кабачковая	50	0,59	0,00	2,30	0,00	4,90	40,18	15,68	6,37	14,7	0,39	6,86	66,5	0,35	0,01	4,7
Суп картофельный с курицей	200	3,78	2,01	3,88	2,38	15,99	112,40	15,28	23,46	69,49	0,98	4,63	170,64	1,07	0,09	7,76
Котлета мясная	90	12,86	10,72	17,42	3,58	13,25	260,89	12,04	24,7	124,2	1,79	0	0	2,69	0,4	0
Каша рисовая с овощами	130	2,92	0,02	3,74	0,40	30,03	165,00	10,5	24,87	64,86	0,53	24,4	362,65	0,27	0,04	0,4
Компот из яблок	180	0,35	0,00	0,14	0,14	21,95	85,93	13,62	4,96	8,54	0,82	0	1,8	10,8	0,06	9,5
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	0
Итого за 'Обед'		23,15	12,75	27,97	6,99	102,80	741,76	81,1	103	345	6,1	35,9	602	15,7	0,67	22,4
Ужин																
Подник																
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
Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
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	1,26
Итого за 'Подник'		16,79	11,44	15,78	5,18	58,83	442,07	269	48,5	329	2,8	145	158,9	3,11	0,17	1,36
Итого за день		53,26	30,09	60,52	14,35	252,72	1743,42	619	222	939	14	254	873	19,5	1,06	44,8

"Согласовано" _____

"Утверждаю" _____

Циклическое меню организации питания детей, посещающих детский сад 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
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	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,69	167,1	20,53	127,7	0,34	36	39,8	0,2	0,07	0,73
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	0,47
Итого за 'Завтрак '		12,82	9,18	11,73	0,44	42,42	324,89	372	38	263	0,5	75	83,4	0,24	0,1	1,27
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	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,23	7,00	11,27	6,86	11,76	0,29	0	2,5	0,05	0,01	2,45
Борщ со сметаной	200	1,52	0,00	3,66	4,13	10,95	78,77	30,75	20,76	38,87	0,93	0	216,97	1,91	0,04	6,74
Жаркое по-домашнему	200	17,32	14,99	26,86	6,01	25,92	413,06	26,05	55,35	225,6	2,87	0	22,49	3,04	0,52	13,19
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	0,29
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	0
Итого за 'Обед'		22,78	14,99	31,10	10,72	80,91	675,09	110	120	364	6,3	0	347,3	6,55	0,65	22,7
Ужин																
Подник																
Оладьи	150	9,24	2,50	10,97	9,87	49,78	333,71	88,36	18,43	111,4	0,88	13,3	23,86	5,01	0,1	0,35
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	180	0,11	0,00	0,02	0,02	4,56	18,48	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,09	0,01	0	0,7
Итого за 'Подник '		9,36	2,50	10,99	9,90	58,39	368,02	91,2	19,4	113	1	13,3	23,95	5,04	0,11	1,24
Итого за день		45,71	26,67	53,98	21,06	197,17	1432,86	584	183	751	9,8	88,3	454,7	12	0,87	28,2