

Утверждаю:  
Руководитель  
с/п «детский сад «Росинка»

Утверждаю:  
Руководитель  
с/п «детский сад «Росинка»



**О.Ю.Гурова**  
2024 г.

**10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД**  
РАЦИОН ЯСЛИ (С 1.5 ДО 3 ЛЕТ)



*Примерное цикличное меню*

**Рацион:** ясли

**Сезон:** осень

*День 1*

*Неделя: 1*

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b><i>Завтрак 1</i></b>							
	<i>Каша молочная жидкая манная</i>	<i>150</i>	<i>4,1</i>	<i>7,7</i>	<i>29,6</i>	<i>204,5</i>	<i>199</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>150</i>	<i>2,8</i>	<i>2,4</i>	<i>20,0</i>	<i>113,1</i>	<i>416</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>25/5</i>	<i>2,04</i>	<i>4,42</i>	<i>10,94</i>	<i>110,2</i>	<i>1</i>
<b><i>Итого за завтрак</i></b>			<b><i>8,94</i></b>	<b><i>14,52</i></b>	<b><i>60,54</i></b>	<b><i>427,8</i></b>	
<b><i>Завтрак 2</i></b>	<i>Сок пакетированный</i>	<i>100</i>	<b><i>0,54</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>10,1</i></b>	<b><i>42,2</i></b>	
<b><i>Обед</i></b>	<i>Салат из моркови с курагой</i>	<i>30</i>	<i>0,4</i>	<i>0,2</i>	<i>4</i>	<i>28,7</i>	<i>445</i>
	<i>Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>1,05</i>	<i>2,96</i>	<i>8,55</i>	<i>64,95</i>	<i>99</i>
	<i>Суфле куриное</i>	<i>50</i>	<i>8,75</i>	<i>11,75</i>	<i>1,75</i>	<i>147,5</i>	<i>285</i>
	<i>Гарнир из крупы (гречка)</i>	<i>110</i>	<i>3,35</i>	<i>4,0</i>	<i>18,5</i>	<i>122,1</i>	
	<i>Соус сметанный с томатом</i>	<i>20</i>	<i>0,36</i>	<i>1,04</i>	<i>1,53</i>	<i>17,0</i>	<i>373</i>
	<i>Компот из с/фруктов</i>	<i>150</i>	<i>0,06</i>	<i>0</i>	<i>16,4</i>	<i>65,7</i>	<i>394</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>25</i>	<i>2,02</i>	<i>0,32</i>	<i>10,9</i>	<i>55,25</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,98</i>	<i>0,36</i>	<i>13,6</i>	<i>54,3</i>	
<b><i>Итого за обед</i></b>			<b><i>17,97</i></b>	<b><i>21,63</i></b>	<b><i>75,23</i></b>	<b><i>555,5</i></b>	
<b><i>Полдник</i></b>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	<i>70</i>	<i>5,92</i>	<i>1,3</i>	<i>40,2</i>	<i>188,5</i>	<i>437</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>170</i>	<i>0,08</i>	<i>-</i>	<i>12,44</i>	<i>49,76</i>	<i>411</i>
<b><i>Итого за полдник</i></b>			<b><i>6,0</i></b>	<b><i>1,3</i></b>	<b><i>52,64</i></b>	<b><i>260,5</i></b>	
<b><i>Итого за день</i></b>			<b><i>33,45</i></b>	<b><i>37,45</i></b>	<b><i>198,51</i></b>	<b><i>1286</i></b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион: ясли****Сезон: осень****День 2****Неделя: 1**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюдо</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность ( ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Запеканка из творога</i>	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251
	<i>Повидло</i>	20	0,4	0	0,8	11,8	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	2,04	4,42	10,94	92,6	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,52</b>	<b>10,98</b>	<b>55,79</b>	<b>412,45</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из репчатого лука</i>	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21
	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной</i>	150	3,0	3,2	14,3	98,2	87
	<i>Биточка куриная</i>	50	7,7	7,9	11,2	147	327
	<i>Картофель тушеный в молоке</i>	110	2,64	4,95	17,38	124	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,67</b>	<b>18,23</b>	<b>85,07</b>	<b>564,25</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Булочка «Веснушка» с изюмом</i>	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456
	<i>Молоко</i>	150	4,35	4,9	7,4	91,5	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,7</b>	<b>9,2</b>	<b>46,8</b>	<b>309,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,56</b>	<b>38,71</b>	<b>199,47</b>	<b>1336,55</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион: ясли****Сезон: осень****День 3****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,5	2,9	12,42	85,6	100
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	4,3	6,6	73,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,53</b>	<b>9,6</b>	<b>39,02</b>	<b>272,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,47	3,3	28,5	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Плов из птицы	160	15,8	20,2	22,5	348,0	321
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,94</b>	<b>25,25</b>	<b>75,8</b>	<b>619,05</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суфле их рыбы	50	8,58	4,0	2,08	79,42	283
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,64	33,15	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,87</b>	<b>4,19</b>	<b>21,16</b>	<b>162,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,88</b>	<b>39,04</b>	<b>146,08</b>	<b>1095,78</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион: ясли****Сезон: осень****День 4****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено) с курагой	150	4,3	2,7	32,0	170,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,4	16,2	11,06	113,04	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,38</b>	<b>20,91</b>	<b>64,21</b>	<b>396,84</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	10,1	71,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	160	15,5	7,13	19,2	203,8	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,24</b>	<b>12,01</b>	<b>73,5</b>	<b>482,05</b>	
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	130	11,35	9,89	26,61	241,38	226
	Кисель (соус)	20	0,08	0	2,25	9,53	517
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,51</b>	<b>9,89</b>	<b>41,30</b>	<b>300,67</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,67</b>	<b>42,81</b>	<b>189,11</b>	<b>1221,76</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион:** ясли**Сезон:** осень**День 5****Неделя: 1**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Каша молочная вязкая ячневая</i>	150	6,4	10,0	47,0	304,4	182
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	2,04	4,42	10,94	92,6	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,24</b>	<b>16,82</b>	<b>77,94</b>	<b>527,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из репчатого лука с зеленым горошком</i>	30	0,61	1,97	1,5	29,9	52
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной</i>	150	1,59	1,66	14,5	79,5	88
	<i>Голубцы ленивые</i>	160	13,5	12,6	10,2	208,9	315
	<i>Соус томатный</i>	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,12</b>	<b>17,95</b>	<b>68,63</b>	<b>510,55</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Кондитерские изделия</i>	40	3,14	2,63	21,94	138,29	263
	<i>Чай с сахаром</i>	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,22</b>	<b>2,63</b>	<b>34,38</b>	<b>188,05</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,12</b>	<b>37,4</b>	<b>191,05</b>	<b>1268,5</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион: ясли****Сезон: осень****День 6****Неделя: 2**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>							
	<i>Каша молочная вязкая рисовая</i>	150	5,3	9,8	48,0	304,0	182
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,07	0	10,9	42,0	411
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,41</b>	<b>14,22</b>	<b>69,84</b>	<b>456,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Икра кабачковая</i>	30	0,42	1,44	2,55	24,9	445
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной</i>	150	0,96	2,95	6,9	58,0	73
	<i>Птица отварная</i>	50	7,7	7,9	11,2	147	299
	<i>Макароны отварные</i>	110	3,96	4,62	26,84	165,0	199
	<i>Соус томатный</i>	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,46</b>	<b>18,63</b>	<b>89,92</b>	<b>587,15</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Рогалик с сахаром</i>	70	5,25	9,24	43,63	274,4	424
	<i>Молоко</i>	160	4,6	5,3	7,9	97,6	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>38,16</b>	<b>51,06</b>	<b>209,6</b>	<b>1457</b>	<b>31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,14</b>	<b>47,21</b>	<b>220,05</b>	<b>1450,35</b>	



**Примерное цикличное меню****Рацион: ясли****Сезон: осень****День 7****Неделя: 2**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюдо</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность ( ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	150	5,8	7,7	38,9	249,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,4</b>	<b>13,26</b>	<b>57,28</b>	<b>475,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из свеклы отварной с изюмом</i>	30	0,48	1,8	3,3	31,2	47
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	150	1,2	3,6	12,3	81,7	82
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	50	8,1	12,1	7,8	173,0	327
	<i>Картофель тушеный с овощами</i>	110	2,42	8,36	20,9	168,0	312
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
	<b>Итого за обед</b>			<b>16,26</b>	<b>26,54</b>	<b>85,2</b>	<b>629,15</b>
<b>Полдник</b>	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	130	21,6	14,0	22,8	303,0	456
	<i>Кисель (соус)</i>	20	0,08	0	2,25	9,53	
	<i>Чай с сахаром</i>	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>21,76</b>	<b>14,0</b>	<b>37,49</b>	<b>362,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,96</b>	<b>53,8</b>	<b>190,07</b>	<b>1508,74</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион:** ясли**Сезон:** осень**День 8****Неделя: 2**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная вязкая геркулесовая с курагой	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,98</b>	<b>19,96</b>	<b>73,15</b>	<b>511,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,8	3	27,6	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Кнели из кур с рисом	50	7,1	10,7	3,6	140,0	301
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168	312
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>14,58</b>	<b>24,44</b>	<b>77,5</b>	<b>567,1</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба запеченая в молочн. соусе	70	5,18	5,32	7,0	96,6	265
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,54	33,15	
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,47</b>	<b>5,51</b>	<b>25,98</b>	<b>179,51</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,57</b>	<b>49,91</b>	<b>186,73</b>	<b>1300,01</b>	

**Примерное циклическое меню****Рацион: ясли****Сезон: осень****День 9****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая из гречневой крупы	150	6,2	8,4	37,7	252,2	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,04</b>	<b>15,22</b>	<b>68,64</b>	<b>475</b>	<b>5</b>
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,48	1,8	3,3	31,2	
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне со сметаной	150	1,4	1,68	14,6	79,3	63
	Котлета рыбная	50	7,1	1,4	4,3	57,9	271
	Картофельное пюре	110	2,64	4,95	17,38	124,3	337
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
	<b>Итого за обед</b>			<b>15,68</b>	<b>15,24</b>	<b>82,01</b>	<b>467,95</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,15	202,0	226
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,3</b>	<b>5,48</b>	<b>41,59</b>	<b>251,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,06</b>	<b>30,64</b>	<b>201,53</b>	<b>1234,01</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион:** ясли**Сезон:** осень**День 10****Неделя: 2**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	Омлет натуральный	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,62</b>	<b>28,73</b>	<b>43,59</b>	<b>513,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с изюмом	30	0,36	0,24	7,62	34,2	11
	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на курином бульоне со сметаной	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>8,94</b>	<b>8,37</b>	<b>77,82</b>	<b>412,15</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29	
	Чай с молоком	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,24</b>	<b>3,93</b>	<b>35,94</b>	<b>210,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,34</b>	<b>41,03</b>	<b>167,45</b>	<b>1178,25</b>	

Утверждает:  
Руководитель  
с/п «детский сад «Росинка»

Утверждаю:  
Руководитель  
с/п «детский сад «Росинка»



О.Ю.Гурова  
2024 г.

**10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
РАЦИОН САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)**



Примерное цикличное меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная жидкая манная	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,38</b>	<b>19,38</b>	<b>76,54</b>	<b>543,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с курагой	50	0,6	2,0	6,7	48,0	320
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99
	Суфле куриное	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285
	Гарнир из крупы (гречка)	130	3,9	4,7	21,8	144	3
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,46</b>	<b>29,52</b>	<b>105,44</b>	<b>726,6</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437
	Чай с сахаром	200	0,09	-	14,6	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,57</b>	<b>1,49</b>	<b>60,5</b>	<b>273,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,95</b>	<b>50,39</b>	<b>252,58</b>	<b>1586,4</b>	

**Примерное циклическое меню**

**Рацион: сад**

**Сезон: осень**

<b>День 2</b>		<b>Неделя: 1</b>					
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность ( ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Запеканка из творога</i>	130	17,6	5,2	26,2	210,4	251
	<i>Повидло</i>	30	0,6	0	1,2	17,7	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	2,5	6,2	13,14	136	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,9</b>	<b>13,8</b>	<b>66,04</b>	<b>500,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,45	2,5	2,15	33,0	21
	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной</i>	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87
	<i>Биточка куриная</i>	70	10,8	11,06	15,7	205,8	327
	<i>Картофель тушеный в молоке</i>	130	3,12	5,85	20,54	146,5	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	<b>Итого за обед</b>			<b>23,51</b>	<b>25,56</b>	<b>108,19</b>	<b>733,8</b>
<b>Полдник</b>	<i>Булочка «Веснушка» с изюмом</i>	80	6,08	4,96	45,12	249,06	456
	<i>Молоко</i>	180	5,2	5,9	8,9	109,8	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,28</b>	<b>10,8</b>	<b>54</b>	<b>358,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,38</b>	<b>49,75</b>	<b>240,07</b>	<b>1648,55</b>	



**Примерное циклическое меню**

*Рацион: сад*

*Сезон: осень*

**День 3**

**Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	3,4	3,9	16,6	114,2	100
	<i>Какао с молоком</i>	180	2,38	2,88	24,0	135,7	416
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/7	1,65	6,06	8,8	99,9	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,43</b>	<b>12,84</b>	<b>49,4</b>	<b>349,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из квашеной капусты</i>	50	0,8	2,5	5,5	47,5	47
	<i>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной</i>	200	1,4	3,9	12,1	89,8	63
	<i>Плов из птицы</i>	200	19,8	25,3	32,1	436,0	321
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>26,73</b>	<b>32,44</b>	<b>96,14</b>	<b>768,7</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Суфле рыбное</i>	70	12,02	5,6	2,92	111,1	283
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	14,6	58,5	411
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,73</b>	<b>5,86</b>	<b>26,24</b>	<b>213,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,03</b>	<b>51,14</b>	<b>181,88</b>	<b>1373,8</b>	

**Примерное циклическое меню**

*Рацион: сад*

*Сезон: осень*

*День 4*

*Неделя: 1*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено) с курагой</i>	200	5,8	3,6	42,7	226,6	182
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,09	13,14	147,6	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,8</b>	<b>15,09</b>	<b>81,34</b>	<b>510,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из свеклы отварной</i>	50	0,8	3,0	5,5	52,0	24
	<i>Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной</i>	200	3,0	3,3	13,5	95,8	91
	<i>Жаркое по домашнему с курицей</i>	200	19,5	8,9	24,0	254,75	284
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,44</b>	<b>16,07</b>	<b>93,8</b>	<b>620,05</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Лапшевник с творогом</i>	150	13,31	11,66	31,2	283,0	226
	<i>Кисель (соус)</i>	30	1,22	0	3,38	14,3	517
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	15,3	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,62</b>	<b>11,66</b>	<b>49,88</b>	<b>355,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,4</b>	<b>42,82</b>	<b>235,12</b>	<b>1528,85</b>	

**Примерное циклическое меню**

**Рацион:** сад

**Сезон:** осень

**День 5**

**Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая ячневая	200	8,5	13,4	62,7	405,8	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,1	136,0	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,38</b>	<b>22,48</b>	<b>99,8</b>	<b>677,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	50	1,02	3,28	2,5	49,8	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	200	2,1	2,22	19,3	106,0	88
	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2	315
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,7</b>	<b>23,73</b>	<b>87,69</b>	<b>660</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,0	263
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,59</b>	<b>4,6</b>	<b>53,0</b>	<b>300,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,21</b>	<b>50,81</b>	<b>250,59</b>	<b>1680,2</b>	

**Примерное цикличное меню**

Рацион: сад

Сезон: осень

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная вязкая рисовая	200	7,0	13,0	64,0	405,0	182
	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,1	50,2	411
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,58</b>	<b>19,2</b>	<b>90,24</b>	<b>599,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	0,56	1,92	3,4	33,2	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной	200	1,28	3,9	9,2	77,4	73
	Птица отварная	70	10,7	11	15,6	205	299
	Макаронные изделия отварные	130	4,68	5,46	31,72	195,0	199
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,9</b>	<b>25,71</b>	<b>113,01</b>	<b>753,6</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик с сахаром	80	6,3	10,56	48,72	313,6	424
	Молоко	180	5,2	5,9	8,9	109,8	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,5</b>	<b>16,5</b>	<b>56,9</b>	<b>423,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,2</b>	<b>62,4</b>	<b>265</b>	<b>1832,2</b>	

**Примерное циклическое меню**

**Рацион: сад**

**Сезон: осень**

**День 7**

**Неделя: 2**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюдо</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность ( ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	200	7,8	10,0	52,0	332,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,98</b>	<b>21,98</b>	<b>89,1</b>	<b>615,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из свеклы отварной с изюмом</i>	50	0,8	3	5,5	52	47
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	200	1,6	4,0	16,4	109,0	82
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	70	11,34	16,94	10,92	242,20	327
	<i>Картофель тушеный с овощами</i>	130	2,86	9,88	24,7	198,9	312
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	<b>Итого за обед</b>			<b>21,74</b>	<b>34,69</b>	<b>108,32</b>	<b>819,6</b>
<b>Полдник</b>	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	150	22,1	14,66	28,89	336,0	456
	<i>Кисель (соус)</i>	30	1,22	0	3,38	14,3	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	14,6	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,41</b>	<b>14,66</b>	<b>46,87</b>	<b>408,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,67</b>	<b>71,33</b>	<b>254,39</b>	<b>1885,9</b>	

**Примерное цикличное меню**

Рацион: сад

Сезон: осень

День 8

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная вязкая геркулесовая с курагой	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с сыром	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,0</b>	<b>27,1</b>	<b>94,7</b>	<b>673,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука	50	0,6	3,09	3,89	46,05	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83
	Кнели из кур с рисом	70	9,9	1,5	5,1	196,0	301
	Гороховое пюре	130	11,06	4,5	36	229	306
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,29</b>	<b>13,73</b>	<b>103,53</b>	<b>756,25</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба запеченная в молочном соусе	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,63</b>	<b>6,34</b>	<b>31,32</b>	<b>213,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,46</b>	<b>47,17</b>	<b>239,65</b>	<b>1685,35</b>	

**Примерное цикличное меню****Рацион: сад****Сезон: осень****День 9****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюду	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая из гречневой крупы	200	8,2	11,2	50,9	336,0	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,08</b>	<b>20,28</b>	<b>88,04</b>	<b>607,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	50	0,8	2,45	5,5	47,5	
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,24	19,5	105,8	63
	Котлета рыбная	70	9,94	1,96	6,02	81,0	271
	Картофельное пюре	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	<b>Итого за обед</b>			<b>20,8</b>	<b>18,96</b>	<b>104,17</b>	<b>656,68</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80	9,22	6,48	29,18	230,0	226
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,31</b>	<b>6,48</b>	<b>43,78</b>	<b>288,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,11</b>	<b>39,73</b>	<b>244,99</b>	<b>1575,58</b>	

**Примерное циклическое меню****Рацион:** сад**Сезон:** осень**День 10****Неделя: 2**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак 1</b>	<i>Омлет натуральный</i>	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,5</b>	<b>32,5</b>	<b>51,14</b>	<b>586,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок пакетированный</i>	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	<i>Салат из моркови с изюмом</i>	50	0,6	0,04	13	57	11
	<i>Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на курином бульоне со сметаной</i>	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86
	<i>Капуста тушеная с мясом птицы</i>	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
<b>Итого за обед</b>			<b>11,5</b>	<b>10,73</b>	<b>101,46</b>	<b>533,7</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Кондитерские изделия</i>	70	5,5	4,6	38,4	242,0	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,3	1,5	16,4	84,6	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,8</b>	<b>6,1</b>	<b>54,8</b>	<b>326,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,34</b>	<b>49,33</b>	<b>217,5</b>	<b>1488,8</b>	