МБДОУ № 35

Подписано цифровой подписью: МБДОУ № 35
Дата: 2021.02.09 07:44:46 +03'00'

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета: ***Меню на 1 неделю понедельник***

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
ДУ0101	Плов с яблоками	120	1,53	1,75	22,25	110,27	0,024	0,015	2,5	6,23	0,80
ДУ0141	Чай с сахаром на молоке	180	5,25	4,5	9,95	134,60	0,72	0,27	2,34	216,31	0,21
ДУ000002	Хлеб с маслом	15\5	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Всего в Завтрак			**8**	**10,02**	**39,50**	**313,17**	**0,77**	**0,30**	**4,84**	**101,97**	**1,32**
	2 Завтрак										
Д0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Всего в 2 завтрак			**0.37**	**0.07**	**7.57**	**34.50**	**0.008**	**0.008**	**1.50**	**5.25**	**1.05**
	Обед										
ДУ00038	Суп картофельный с бобовыми	150	3.84	3,45	19.71	120.86	0,19	0,08	18.20	28.75	1,63
	Котлета из говядины	60	11,47	9,91	8,31	164,24	0,06	0,10	1,2	12,92	1,76
ДУ00152	Макароны отварные со сл. маслом	110\3	2.22	1.71	14.13	80.82	0.034	0,01	0	4.28	0.32
ДУ00206	Помидоры свежие (нарезка)	46	0.64	0.21	4.44	21.04	0.07	0,05	26.45	14.81	0.94
ДУ0006	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ00241	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000001	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
ДУ000003											
Д000004											
Всего в обед			**22.51**	**15.9**	**92.42**	**494.26**	**0.449**	**0,292**	**46.15**	**94.16**	**6.85**
	Полдник										
ДУ0045	Рыба, тушенная с овощами	50\20	10.79	6.65	8.63	133.44	0,1	0,07	4.59	35.1	0.9
ДУ004	Огурцы свежие (нарезка)	20	0,12	0,016	0,44	2,24	0,004	0,006	1,70	4,26	0,14
ДУ000001	Хлеб пшеничный	22	0.14	0	0.36	2	0,006	0,008	2	4,60	0,2
ДУ0147	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Всего в полдник			**14.24**	**9.416**	**14.05**	**197.08**	**0.13**	**0.224**	**8.62**	**180.36**	**1.35**
Итого за день			**45.12**	**35.406**	**176,09**	**1039.01**	**0.579**	**0.821**	**61.11**	**381.74**	**10.57**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Тульнева Н.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
ДУ0101	Плов с яблоками	150	2,28	2,61	32,50	161,89	0,034	0,023	3,4	8,17	1,08
ДУ0141	Чай с сахаром на молоке	200	5,83	5	19,55	145,43	0,8	0,30	2,60	240,40	0,25
ДУ000002	Хлеб с маслом	20\5	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
Всего в Завтрак			**9,73**	**11,43**	**61,77**	**387,37**	**0,87**	**0,34**	**6**	**254,37**	**1,74**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Всего в 2 завтрак			**0.37**	**0.07**	**7.57**	**34.50**	**0.008**	**0.008**	**1.50**	**5.25**	**1.05**
	Обед										
ДУ00038	Суп картофельный с бобовыми	200	5.19	4.32	24.63	153.12	0,24	0,1	21,10	37.58	2.12
	котлета из говядины	70	11,47	12,88	4,11	173,23	0,06	0,10	3,2	18,18	1,92
ДУ0053	Макароны отварные со сл. маслом	130\4	3.32	2.56	21.19	121.23	0,05	0,02	0	6.42	0,49
ДУ0006	Помидоры свежие (нарезка)	60	0.73	0.24	5.08	24.07	0,07	0,05	30.25	16.94	1.08
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	11,20	0,006	0,02	0,04	25,20	0,6
ДУ000001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000001	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
ДУ000003											
Д000004											
Всего в обед			**26.57**	**20.82**	**112.64**	**604.65**	**0,546**	**0,34**	**54.59**	**123.89**	**8.5**
	Полдник										
ДУ0045	Рыба ,тушенная с овощами	80	11,64	7,72	11,05	155,35	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
ДУ004	Огурцы свежие (нарезка)	25	0,17	0	0,45	2,5	0,008	0,01	2,5	5,75	0,25
ДУ000001	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ0147	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0.13
Всего за полдник			**17.53**	**11.24**	**29.13**	**287.05**	**0,185**	**0,272**	**7.41**	**210.65**	**1.81**
Итого за день			**54.2**	**43.56**	**211.11**	**1313.57**	**1,609**	**0.96**	**69.5**	**594.16**	**13.1**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
ДУ0095	Каша молочная геркулесовая со сл.маслом	180\3	6,48	6,57	19,82	164,32	0,73	0,27	2,34	216,99	0,24
ДУ0140	Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	0	0	0,31	0,032
ДУ000001	Хлеб со слив маслом и сыром	15\5\13	3,52	7,93	11,65	130,85	0,025	0,052	0,06	85,80	0,33
Всего в Завтрак			**10,03**	**14,50**	**41,42**	**332,57**	**0,75**	**0,32**	**2,40**	**303,10**	**0,60**
	2 Завтрак	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
ДУ0147	Сок фруктовый натуральный										
Всего в 2 завтрак			**0,37**	**0,07**	**7,57**	**34,50**	**0,008**	**0,008**	**1,50**	**5,25**	**1,05**
	Обед										
ДУ0025	Суп картофельный с клецками	150	4,71	4,82	13,46	98,14	0,23	0,12	18,46	47,30	1,32
	Куры отварные	70	16,22	6,86	0,47	128,70	0,07	0,12	1,56	10,92	1,01
Д00152	Капуста тушеная	100	3,59	5,09	11,16	101,52	0,07	0,07	72,10	85,14	1,31
ДУ00184	Огурцы свежие (нарезка)	22	0.14	0	0.36	2	0.006	0.008	2	4.6	0.2
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Д000004											
Всего в обед			**25.45**	**17,39**	**68.17**	**521.06**	**0,471**	**0,375**	**94.42**	**172**	**6.04**
	Полдник										
ДУ00128	Пудинг манно-творожный с изюмом	90\3	13,99	8,90	26,06	241,05	0,22	0,24	0,80	150,91	0,73
ДУ00185	Ряженка	150	4,35	3,**75**	6,30	81	0,03	0,19	0,45	181	0,15
Д000004	Яблоки свежие	81	0.32	**0.32**	7.93	38.07	0.024	0.02	8.10	12.96	1.65
Всего в полдник			**18,34**	**12,65**	**32,36**	**322,05**	**0,25**	**0,43**	**1,25**	**331,91**	**0,88**
Итого за день			**54.3**	**44,61**	**149.52**	**1210.18**	**1,229**	**1,133**	**99.57**	**812.26**	**8.57**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
ДУ0095	Каша молочная геркулесовая со сл. маслом	200\3	7,68	8,10	25,87	206,81	0,81	0,30	2,6	241,47	0,30
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,04	0,001	11,94	44,91	0	0	0,002	0,46	0,06
ДУ000001	Хлеб со слив.маслом и с сыром	20\5\19	5,01	9,81	15,04	169,58	0,035	0,08	0,08	127,17	0,44
Всего в Завтрак			**12,73**	**17,91**	**52,85**	**421,30**	**0,84**	**0,38**	**2,68**	**369,10**	**0,80**
	2 Завтрак	150	0,15	0	26,40	105	0,001	0,10	233	11,7	43,6
Д00256	Напиток витаминизированный										
Всего в 2 завтрак			**0,15**	**0**	**26,40**	**105**	**0,001**	**0,10**	**233**	**11,7**	**43,6**
	Обед										
ДУ0025	Суп картофельный с клецками	250	5,71	5,38	32,91	197,96	0,26	0,20	21,42	57,48	1,53
	Куры отварные	80	19,14	8,10	0,55	151,8	0,08	0,14	1,84	12,88	1,2
Д00152	Капуста тушеная	150	4,19	6,85	12,88	126,44	0,08	0,08	85,90	101,32	1,62
ДУ0084	Огурцы свежие (нарезка)	25	0.17	0	0.45	2.5	0.008	0.01	2.5	5.75	0.25
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0	29	111,20	0,006	0,02	0,04	25,20	0,6
ДУ000001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,6
ДУ000003	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Д000004											
Всего в обед			**35,24**	**21,49**	**112,35**	**773,45**	**0,58**	**0,53**	**117,75**	**229,83**	**9,12**
	Полдник										
ДУ00128	Пудинг манно-творожный с изюмом	100\5	18,44	71,46	55,93	313,74	0,24	0,30	0,89	180,13	0,92
ДУ00185	Ряженка	180	5,2	4,50	7,56	91,20	0,04	0,23	0,54	223,20	0,18
	Яблоко	85							8,55	13,68	1,88
Всего в полдник			**23,66**	**75,96**	**63,49**	**404,94**	**0,28**	**0,53**	**1,43**	**403,33**	**1,10**
Итого за день			**71,76**	**115,34**	**255,09**	**1704,69**	**1,70**	**1,54**	**355,06**	**1013,96**	**54,62**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	7завтрак										
ДУ0099	Омлет натуральный	70	5.97	6.8	1.75	92.22	0,15	0,22	0.39	58.48	1.03
ДУ0147	Икра кабачковая	30	0.8	3.15	3.7	45.4	0.025	0.03	7.5	13.75	0.45
	Кофейный напиток на молоке	150	5.25	4.5	18.59	134.63	0,72	0,27	2.34	216.31	0.21
	Хлеб с маслом	15\5	1.22	3.77	7,3	68.3	0,024	0,015	0	4.65	0.31
Всего в Завтрак			**7.89**	**9.94**	**39.61**	**281.87**	**0,762**	**0.303**	**3.84**	**227.43**	**1.71**
	2 Завтрак										
Д000004	Яблоки свежие	81	0.32	0.32	7.93	38.07	0.024	0.02	8.1	12.96	1.65
Д000001											
Всего в 2 завтрак			**0.32**	**0.32**	**7.93**	**38.07**	**0,024**	**0,02**	**8.1**	**12.96**	**1.65**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150\6	2,63	4,55	15,78	112,92	0,09	0,08	23,80	31,41	1,14
ДУ0053	Котлеты из говядины	60	11,47	9,94	8,31	164,24	0,06	0,10	1,2	12,92	1,76
ДУ00107	Каша гречневая со сл. маслом	100\3	4,13	3,30	9,95	86,04	0,16	0,035	0	23,96	1,37
ДУ0004	Помидор свежие (нарезка)	46	0,64	0.21	4.44	21.04	0,07	0,05	26.45	14.81	0,94
Д00233	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Всего в обед			**22,77**	**19,48**	**68,28**	**530,36**	**0,41**	**0,27**	**32,70**	**90,17**	**6,48**
	полдник										
	Котлета рыбная	60	14,07	6,31	8,31	142,29	0,11	0,11	1,58	39,13	1
ДУ00144	Нарезка из свежего огурца	22	0,14	0	0.36	2.	0,006	0,008	2	4.6	0,2
ДУ0147	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
Д000001	Ряженка	110	3,19	2,75.	10,96	59.40	0.02	0.14	0.33	136.4	0.11
Всего в полдник			**19.64**	**12.41**	**32.63**	**250.093**	**0,185**	**0,292**	**9.41**	**193.88**	**1.96**
Итого за день			**50.55**	**42.15**	**148.45**	**1100.303**	**1.381**	**0.885**	**54.05**	**524.44**	**11.8**

к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)** Диета:

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
ДУ0099	Омлет натуральный	80	6.26	7.77	2.24	104.23	0,19	0,24	0.52	70.72	1.05
ДУ0147	Икра кабачковая	50	0.96	3.78	4.44	54.48	0	0	0	16.5	0.54
	Кофейный напиток на молоке	200	5.84	5.01	19.56	145.5	0,8	0,03	2.6	240.3	0.23
	Хлеб с маслом	20\5	1.62	3.82	9.72	80.05	0,032	0,018	0	5.8	0.41
Всего в Завтрак			**9.23**	**11,46**	**48.69**	**335.16**	**0,86**	**0,654**	**4,1**	**249.59**	**1,89**
	2 Завтрак	85.5	0.34	0.34	8.38	40.18	0.026	0.02	8.55	13.68	1.88
Д000004	Яблоки свежие										
Всего в 2 завтрак			**0.34**	**0.34**	**8,38**	**40.18**	**0,026**	**0,02**	**8.55**	**13.68**	**1.88**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200\10	3,21	5,45	20,19	140,66	0,12	0,1	31,50	46,15	1,75
ДУ0053	Котлеты из говядины	70	12,76	12,61	10,58	201,67	0,07	0,11	1,4	14,53	1,94
ДУ00107	Каша гречневая со сл. маслом	120\4	6,19	4,22	14,91	122,45	0,24	0,05	0	35,70	2,05
ДУ0004	Помидор свежие (нарезка)	60	0,73	0.24	5.08	24.07	0,07	0,05	30.25	16.94	1.08
Д00233	Кисель	200	0,04	0	13,13	49,35	0	0	0	0,36	0,04
ДУ000001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000003	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Всего в обед			**28,21**	**25,18**	**90,26**	**689,43**	**0,56**	**0,32**	**42,25**	**124,92**	**8,60**
	полдник										
ДУ00144	Котлета рыбная	80	11,64	7,72	11,05	155,35	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ00144	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	11,20	0,13
	Нарезка из свежего огурца	25	0,17	0	0,45	2,5	0,008	0,01	2,5	5,75	0,25
Всего в полдник			**17.53**	**11.24**	**28.13**	**287.10**	**0.185**	**0,272**	**7.41**	**60.65**	**1.81**
Итого за день			**55.31**	**48.22**	**175.46**	**1351.87**	**1.631**	**1.266**	**62.31**	**448.84**	**14,18**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ00104	Вермишель отварная с маслом	80\3	2,22	1,71	14,13	80,82	0,034	0,01	0	4,28	0,32
ДУ000001	Чай с сахаром на молоке	180	5,25	4,50	9,95	134,60	0,72	0,27	2,34	216,31	0,21
ДУ0140	Хлеб с маслом	15\5	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**8.69**	**9.98**	**31.38**	**283.72**	**0,778**	**0,295**	**2,34**	**225.24**	**0.84**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75	0.37	0.07	7.57	34.50	0.008	0.008	1.50	5.25	1.05
Д000001											
Всего в 2 завтрак			0.37	0.07	7.57	34.50	0.008	0.008	1.50	5.25	1.05
	Обед										
ДУ0025	Суп крестьянский	150	3,27	4,60	22,08	138,54	0,16	0,08	18,21	25,40	1,30
ДУ0083	Капуста тушеная с мясом	150	13,64	12,44	12,55	203,89	0,11	0,16	80,25	101,27	2,89
ДУ00241	Огурцы свежие (нарезка)	22	0,14	0	0.45	2.5	0,008	0,01	2.5	5.75	0,25
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	150	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Д000004	Хлеб ржаной	30	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**21,57**	**17,71**	**85,28**	**571,20**	**0,39**	**0,32**	**106,86**	**173,03**	**8,17**
	Полдник										
ДУ0109	Вареники ленивые со сметаной	80\10	44,52	7,38	39,04	271,62	0,09	0,21	0,48	163,47	0,74
ДУ0147	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
	Печенье	15	0,97	7,65		15,62	0,013	0,005	0	2	0,15
Всего в полдник			**48.68**	**17.78**	**43.63**	**346.64**	**0.123**	**0.355**	**0.81**	**301.87**	**1**
Итого за день			**79.31**	**45.54**	**167.86**	**1236.06**	**1,299**	**0.978**	**111,51**	**669.39**	**11.06**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0059	Сосиска говяжья отварная	5,25	6,72	11,65	0,79	134,92	0,081	0,08	0	15,22	0,89
ДУ00104	Вермишель отварная с маслом	100\3	3,32	2,56	21,19	121,23	0,05	0,02	0	6,42	0,49
ДУ000001	Чай с сахаром на молоке	200	5,83	5	19,55	145,43	0,8	0,30	2,60	240,40	0,25
ДУ0140	Хлеб с маслом	20\5	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**17.49**	**23,03**	**51.25**	**481.63**	**0.963**	**0,418**	**2,60**	**267.84**	**2,04**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75	0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.50	5.25	1.05
Д000001											
Всего в 2 завтрак			**0.37**	**0.07**	**7.57**	**34.5**	**0.008**	**0.008**	**1.50**	**5.25**	**1.05**
	Обед										
ДУ0025	Суп крестьянский	250	3,59	5,37	24,52	153,90	0,17	0,09	21,11	28,48	1,45
ДУ0083	Капуста тушеная с мясом	180	15,30	13,82	14,80	239,73	0,13	0,18	95,75	121,34	3,32
ДУ00241	Огурцы свежие (нарезка)	25	0,6	0	0.45	2.5	0,008	0,01	2.5	5.75	0,25
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000003	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Д000004	Хлеб ржаной	37,5	0,324	0,34	8,38	40,18	0,026	0,017	8,55	13,68	1,88
		85,5									
Всего в обед			**25,074**	**20,35**	**104.61**	**690,88**	**0,45**	**0,36**	**125,45**	**207,97**	**9,54**
	Полдник										
ДУ0109	Вареники ленивые со сметаной	100\13	19,70	70,63	64,20	356,92	0,11	0,28	3,12	211,65	0,90
ДУ0147	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
	Печенье	30	0,97	7,65	15,62	135,50	0,013	0,005	0	2	0,15
Всего в полдник			**24.44**	**81.53**	**85.28**	**562.62**	**0,153**	**0,455**	**3.51**	**374.85**	**1.18**
Итого за день			**67.374**	**124.98**	**163.43**	**1769.63**	**1,574**	**1,241**	**133,06**	**852.91**	**13.81**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
ДУ0107	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.8	0,03	0,18	0	22	1
Д00003	Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,70	45,40	0,025	0,03	7,50	13,75	0,45
ДУ000001	Кофейный напиток на молоке	150	5.25	4.5	18.59	134.63	0.72	0.27	2.34	216.31	0,21
ДУ00253	Хлеб с маслом	15\5	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**8.02**	**13,722**	**22.7**	**243.35**	**0,199**	**0,245**	**7,89**	**77.19**	**1.82**
	2 Завтрак										
ДУ0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Всего в 2 завтрак			**0,37**	**0,07**	**7,57**	**34,50**	**0,008**	**0,008**	**1,50**	**5,25**	**1,05**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150\7	2,63	4,55	15,78	112,92	0,09	0,08	23,80	31,41	1,14
ДУ0057	Биточки мясные	60	11.71	9.97	9.76	171.29	0,06	0,1	1.2	13.61	1.82
ДУ00233	Картофельное пюре	110	2.45	3.86	15.1	105.39	0.2	0.1	17.32	39.46	0.76
ДУ000001	Помидор свежие (нарезка)	46	0,64	0.21	4.44	21.04	0.07	0.05	26.45	14.81	0,94
ДУ000003	Кисель	200	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
Д000004	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
	Хлеб ржаной	30	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**19,85**	**18,47**	**62,41**	**434,25**	**0,44**	**0,35**	**50,44**	**116,26**	**7,09**
	Полдник										
ДУ000001	Булочка с сыром	20\9	4,03	4,97	14,98	121,53	0,032	0,052	0,06	86,77	0,41
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,03	0,19	0,45	186	0,15
ДУ00185	Яблоки свежие	81	0.32	0.32	7.93	38.07	0.024	0.02	8.1	12.96	1.65
Всего в полдник			**8,7**	**9.04**	**29.21**	**240.6**	**0,086**	**0,26**	**8.61**	**285.73**	**2.21**
Итого за день			**36.94**	**41.302**	**121.89**	**952.7**	**0,733**	**0,863**	**68.44**	**484.43**	**12.17**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0107	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	62.8	0,03	0,18	0	22	1
Д00002	Икра кабачковая	50	0,96	3,78	4,44	54,48	0,03	0,036	9	16,50	0,54
ДУ000001	Кофейный напиток на молоке	200	5.84	5.01	19.56	145.5	0.8	0.3	2.6	240.3	0,23
ДУ00253	Хлеб с маслом	20\5	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**8.881**	**15,378**	**29.34**	**287.53**	**0,252**	**0,294**	**9,52**	**93.45**	**2,04**
	2 Завтрак										
ДУ0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Всего в 2 завтрак			**0,37**	**0,07**	**7,57**	**34,50**	**0,008**	**0,008**	**1,50**	**5,25**	**1,05**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200\10	3,21	5,45	20,19	140,66	0,12	0,1	31,50	46,15	1,75
ДУ0057	Биточки мясные	70	13	12.64	12.03	208.72	0,07	0.11	1.4	15.22	2
ДУ00233	Картофельное пюре	150	2.45	3.86	15.1	105.39	0.2	0.1	17.32	39.46	0.76
ДУ000001	Помидор свежие нарезка	60	0,73	0.24	5.08	24.07	0.07	0.05	30.25	16.94	1.08
ДУ000003	Кисель	200	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
Д000004	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
	Хлеб ржаной	37,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в обед			**23,13**	**21,38**	**88,07**	**635,45**	**0,546**	**0,4**	**59,84**	**146,94**	**8,55**
	Полдник										
ДУ000001	Булочка с сыром	30\12	5,53	6,80	22,20	173,10	0,05	0,07	0,07	110,40	0,59
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,04	0,23	0,54	223,20	0,18
	Яблоки свежие	85.5	0.34	0.34	8.38	40.18	0.026	0.02	8.55	13.68	1.88
ДУ00185											
Всего в полдник			**11.09**	**11,64**	**29,76**	**304.48**	**0,116**	**0,33**	**9.16**	**342.28**	**2.65**
Итого за день			**43.471**	**48,468**	**154.74**	**1261.96**	**0.922**	**1,022**	**80.02**	**592.92**	**14.29**

к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ00104	Макароны отварные с маслом	90\3	2,22	1,71	14,13	80,82	0,034	0,01	0	4,28	0,32
ДУ0141	Чай с сахаром с молоком	180	5,25	4,50	9,95	134,60	0,72	0,27	2,34	216,31	0,21
ДУ000001	Хлеб со слив.маслом и сыром	15\4\8	3,52	7,93	11,65	130,85	0,025	0,052	0,06	85,80	0,33
Всего в Завтрак			**10,99**	**14,14**	**35,73**	**346,27**	**0,78**	**0,33**	**2,40**	**309,39**	**0,86**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75	0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Д000001											
Всего в 2 завтрак			0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
	Обед										
Д00036	Суп картоф. с бобовыми	150	3,84	3,45	19,71	120,86	0,19	0,08	18,20	28,75	1,63
ДУ005	Капуста тушённая с мясом	50\100	13.64	12.44	12.55	203.89	0.11	0,16	80.25	101.27	2.89
ДУ0085	Огурцы свежие (нарезка)	22	014	0	0.36	2	0,006	0,008	2	4.6	0,2
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,12	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Всего в обед			**21,18**	**16,65**	**76,01**	**522,99**	**0,37**	**0,39**	**25,40**	**101,13**	**5,53**
	Полдник										
ДУ0095	Каша пшенная молочная со сл. маслом	180\3	6,97	6,44	23,61	180,42	0,78	0,28	2,34	220,68	0,60
ДУ0147	Ряженка	110	3.19	, 2.75	4.62	59.40	0.02	0.14	0.33	136.40	0.11
Д000004	Печенье	15	1.11	1.41	10.96	61.05	0.002	0.012	0	3.9	0.16
	Яблоки свежие	81	0.32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,65
Всего в полдник			**11.59**	**10.92**	**41.12**	**338.94**	**0,826**	**0,452**	**10.77**	**373.94**	**2.52**
Итого за день			**44,13**	**41,78**	**166,43**	**1242,70**	**1,98**	**1,18**	**40,07**	**789,46**	**10,09**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ00104	Макароны отварные с маслом	120\4	3,32	2,56	21,19	121,23	0,05	0,02	0	6,42	0,49
ДУ0141	Чай с сахаром с молоком	200	5,83	5	19,55	145,43	0,8	0,30	2,60	240,40	0,25
ДУ000001	Хлеб со слив маслом и сыром	20\5\12	5,01	9,81	15,04	169,58	0,035	0,08	0,08	127,17	0,44
Всего в Завтрак			**14,16**	**17,37**	**55,78**	**436,24**	**0,88**	**0,40**	**2,68**	**373,99**	**1,18**
	2 Завтрак										
Д000004 Д000001	Сок фруктовый	75	0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Всего в 2 завтрак			0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
	Обед										
Д00036	Суп картоф.сбобовыми	250	5,19	4,32	24,63	153,12	0,24	0,10	21,10	37,58	2,12
ДУ005	Капуста тушённая с мясом	60\120	15.3	13,82	14.8	239.73	0,13	0,18	95.75	121.34	3.32
ДУ0085	Огурцы свежие (нарезке)	25	0.17	0	0.45	2.5	0,008	0,01	2.5	5.75	0,25
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,20	0,006	0,02	0,04	25,20	0,60
ДУ000001	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000003	Хлеб ржаной	37.5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Всего в обед			**25,60**	**21,41**	**99,60**	**674,47**	**0,54**	**0,32**	**29,34**	**127,30**	**8,66**
	Полдник										
ДУ0095	Каша пшенная молочная со сл. маслом	200\3	8,14	7,83	29,90	22,41	0,88	0,31	2,60	246,33	0,77
ДУ0147				3,25							
Д000004	Ряженка	130	3,77	2,82	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
	Печенье	30	2,22	0,34	21,93	122,10	0,04	0,018	0	7,80	0,33
	Яблоки свежие	85,5	0,34		8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в полдник			**14.47**	**14.24**	**65.67**	**254.89**	**0,976**	**0.518**	**11.54**	**429.01**	**3,11**
Итого за день			**54,60**	**53,09**	**228,62**	**1400,10**	**2,40**	**1,25**	**45,06**	**935,45**	**14,01**

к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
Д00110	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	22	1
ДУ0003	Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,70	45,40	0,025	0,03	7,50	13,75	0,45
ДУ000001	Какао на молоке	180	0,02	0,003	4,97	18,76	0	0	0	0,15	0,019
ДУ0145	Хлеб с маслом	15\5	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**7.12**	**11,523**	**16.25**	**195.26**	**0,079**	**0,225**	**7,50**	**40.55**	**1.779**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый	75	0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Всего в 2 завтрак			0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150\8	2,63	4,55	15,78	112,92	0,09	0,08	23,80	31,41	1,14
ДУ0076	Плов из курицы	130	15,53	10,22	17,40	218,31	0,10	0,12	3,42	22,34	1,38
ДУ0006	Помидоры свежие (нарезка)	46	0.64	0.21	4.44	21.04	0,07	0,05	26.45	14.81	0.94
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,30	0	9,90	1,35
Д000004											
Всего в обед			**23.75**	**17,47**	**78.68**	**554.2**	**0,306**	**0,54**	**30.52**	**119.67**	**5.18**
	Полдник										
ДУ0110	Сырники, запеченные со сметаной	90\10	14,09	13,86	27,99	294,15	0,08	0,19	0,31	108,05	0,72
	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
ДУ0147											
Всего в полдник			**17.6**	**16.93**	**40.54**	**391.62**	**0,124**	**0,35**	**8.74**	**257.41**	**2.61**
Итого за день			**48.84**	**45.993**	**143.04**	**1175.58**	**0,517**	**1,123**	**48,26**	**422.88**	**10.619**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
Д00110	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0	22	1
ДУ0003	Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	54,48	0,03	0,036	9	16,50	0,54
ДУ000001	Какао на молоке	200	0,041	0,012	6,97	26,41	0	0	0	0,21	0,039
ДУ0145	Хлеб с маслом	20\5	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**9,67**	**12,46**	**33,48**	**282,49**	**0,13**	**0,25**	**9**	**50,26**	**2,49**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75	0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Всего в 2 завтрак			0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200\12	3,21	5,45	20,19	140,66	0,12	0,1	31,50	46,15	1,75
ДУ0076	Плов из курицы	150	18,78	13,11	25,18	287,97	0,12	0,14	3,96	26,60	1,67
ДУ0005	Помидоры свежие (нарезка)	60	0.73	0.24	5.08	24.07	0,07	0,05	30.25	16.94	1.
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,20	0,006	0,02	0,04	25,20	0,60
ДУ000001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000003	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Всего в обед			**29,19**	**22,46**	**107.34**	**732.89**	**0,404**	**0,34**	**62**	**154.67**	**7.08**
	Полдник										
ДУ0110	Сырники, запеченные со сметаной	110\14	18,13	77,97	54,70	363,61	0,10	0,25	0,41	142,75	0,87
	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
ДУ0147	Яблоки свежие	85,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в полдник			**22.24**	**81.56**	**68.54**	**473.99**	**0,156**	**0,44**	**9.35**	**317.63**	**2.88**
Итого за день			**61,47**	**116,55**	**217.06**	**1523.87**	**0,70**	**1.038**	**81,85**	**527,91**	**13,50**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0094	Каша манная молочная со сл. маслом	180\3	6,28	6,05	20,70	162,42	0,73	0,28	2,34	218,63	0,30
ДУ0140	Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	0	0	0,31	0,032
ДУ000001	Хлеб.со слив маслом и сыром	15\4\14	3,52	7,93	11,65	130,85	0,025	0,052	0,06	85,80	0,33
Всего в Завтрак			**9,8**	**13,98**	**42,30**	**330,67**	**0,75**	**0,33**	**2,4**	**304,74**	**0,66**
	2 Завтрак			0,32	7,93	35,25	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Д00256	Яблоки свежие	81	0,32								
Всего в 2 завтрак			0,32	0,32	7,93	35,25	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
	Обед										
Д00053	Суп картофельный с макаронами	150	2,12	3,73	21.9	131.48	0,13	0,07	18,2	19,92	1,15
	Картофельное пюре	110	2,45	3,86	15,10	105,39	0,20	0,10	17,32	39,46	0,76
ДУ00206	Котлета из говядины	60	11,47	9,91	8,31	164,24	0,06	0,10	1,2	12,92	1,76
ДУ00152	Огурцы свежие(нарезка)	22	0,14	0	0.36	2	0,006	0,008	2	4.6	0,2
ДУ0002	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
Д00233	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000001	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
ДУ000003											
Д000004											
Всего в обед			**20,28**	**18.72**	**72.63**	**527.52**	**0,486**	**0,87**	**41.83**	**99.4**	**5.74**
	Полдник										
ДУ0040	Котлеты рыбные	60	14,07	6,31	8,31	142,29	0,11	0,11	1,58	39,13	1
ДУ0003	Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,70	45,80	0,025	0,03	7,50	13,75	0,45
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	0,37	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ0147	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0.02	0,14	0,33	136,40	0,11
Всего в полдник			**18.43**	**12.41**	**26.29**	**294.49**	**0,185**	**0,292**	**9.41**	**193.88**	**1.96**
Итого за день			**48.83**	**45,43**	**149.15**	**1187.93**	**1,445**	**1,512**	**61.74**	**610.98**	**10.14**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0094	Каша манная молочная со сл. маслом	200\4	7,08	7,29	25,07	193,97	0,82	0,31	2,6	243,33	0,35
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,04	0,001	11,94	44,91	0	0	0,002	0,46	0,06
ДУ000001	Хлеб.со слив. маслом и сыром	44	5,01	9,81	15,04	169,58	0,035	0,08	0,08	127,17	0,44
Всего в Завтрак			**12,13**	**17,10**	**52,05**	**408,46**	**0,85**	**0,39**	**2,68**	**370,96**	**0,85**
	2 Завтрак			0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	0,39	13,68	1,88
Д00256	Яблоки свежие	85,5	0,34								
Всего в 2 завтрак			**0,34**	**0,34**	**8,38**	**40,18**	**0,026**	**0,02**	**0,39**	**13,68**	**1,88**
	Обед										
Д00049	Суп картофельный с макаронами	200	2,34	4,62	25.89	154.9	0,15	0,09	21,10	23.38	1,33
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	0.13	0.10	18.15	36.97	1.00
ДУ0057	Котлета из говядины	70	12.76	12.61	10.58	201.67	0.07	0.11	1.40	14.53	1.94
ДУ0002	Огурцы свежие (нарезка)	25	0,17	0	0.45	2.5	0,008	0,01	2.5	5.75	0,25
Д00233	Кисель	200	0,04	0	13,13	49,35	0	0	0	0,36	0,04
ДУ000001	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000003	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Д000004											
Всего в обед			**23.95**	**24.33**	**92.36**	**671.17**	**0,47**	**0,342**	**46.65**	**108.38**	**6.84**
	Полдник										
ДУ0040	Котлеты рыбные	80	14,66	8,36	6,05	148,65	0,12	0,11	1,78	40,98	1,11
ДУ0003	Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	45,40	0,025	0,03	7,50	13,75	0,45
ДУ000001	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ0147	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
Всего в полдник			**21.36**	**15.64**	**28.02**	**323**	**0,215**	**0,325**	**9.67**	**221.68**	**2.19**
Итого за день			**57.78**	**57.41**	**180.81**	**1442.81**	**1,561**	**1,047**	**59.39**	**714.7**	**11.76**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0107	Омлет натуральный	70	5,97	6,80	1,75	92,22	0,15	0,22	0,39	58,48	1,03
ДУ0003	Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,70	45,40	0,025	0,03	7,50	13,75	0,45
ДУ000001	Кофейный напиток на молоке	180	5,25	4,50	18,59	134,63	0,72	0,27	2,34	216,31	0,21
ДУ00253	Хлеб с маслом	15\5	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Ду000002											
Всего в Завтрак			**13.24**	**18,22**	**31.34**	**340.55**	**0,919**	**0,535**	**10,23**	**293.19**	**2,0**
	2 Завтрак			0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75	0.37								
Всего в 2 завтрак			**0.37**	**0.07**	**7.57**	**34.5**	**0.008**	**0.008**	**1.5**	**5.25**	**1.05**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150\7	2,63	4,55	15,78	112,92	0,09	0,08	23,80	31,41	1,14
Д00161	Биточки говяжьи	60	11,71	9,97	9,76	171,29	0,06	0,10	1,2	13,61	1,82
ДУ00105	Каша пшеничная рассыпчатая со сл. маслом	100\3	23,02	2,43	13,62	85,63	0,06	0,024	0	8,72	0,89
ДУ0087	Помидор свежие (нарезка)	46	0.64	0.21	4,44	21.04	0,07	0,05	26.45	41.81	0,94
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Всего в обед			**43,56**	**19,75**	**86,82**	**608,42**	**0,38**	**0,30**	**31,80**	**105,02**	**6,81**
	Полдник										
ДУ0105	Лапшевник с творогом и сметаной	100\12	12,15	9,63	13,49	198,55	0,05	0,20	0,31	104,93	0,55
ДУ0147	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Д000004											
Всего в полдник			**15.34**	**12.38**	**18.11**	**257.95**	**0,07**	**0,34**	**0.63**	**241.33**	**0.66**
Итого за день			**72.51**	**50,42**	**143.84**	**1241.42**	**1,377**	**1,183**	**44.16**	**644.79**	**10.52**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0107	Омлет натуральный	80	6,26	7,77	2,24	104,23	0,19	0,24	0,52	70,72	1,05
ДУ0003	Сосиска отварная	5.25	6.72	11.65	0.79	134.92	0.081	0.08	0	6.42	0.49
ДУ000001	Икра кабачковая	40	0,96	3,15	3,70	45,40	0,025	0,03	7,50	13,75	0,45
ДУ00253	Кофейный напиток на молоке	200	5,84	5,01	19,54	145,50	0,8	0,30	2,60	240,34	0,23
ДУ000002	Хлеб с маслом	20\5	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
Всего в Завтрак			**14.68**	**19.75**	**35.2**	**375.18**	**1,047**	**0,588**	**18.64**	**330.61**	**2,14**
	2 Завтрак			0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Д00256	Сок фруктовый	75	0.37								
Всего в 2 завтрак			**0.37**	**0.07**	**7.57**	**34.5**	**0.008**	**0.008**	**1.5**	**5.25**	**1.05**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200\12	3,21	5,45	20,19	140,66	0,12	0,1	31,50	46,15	1,75
Д00161	Биточки говяжьи	70	13	12,64	12,03	208,72	0,07	0,11	1,4	15,22	2
ДУ00105	Каша пшеничная рассыпчатая со сл. маслом	120	34,54	4,01	20,43	131,75	0,09	0,04	0	13,20	1,33
ДУ0087											
ДУ00241	Помидор свежие (нарезка)	60	0.73	0.24	5,08	24.07	0,07	0,05	30.25	16.94	1,08
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,20	0,006	0,02	0,04	25,20	0,6
ДУ000003	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Всего в обед			**58,78**	**26,13**	**116,05**	**800,05**	**0,49**	**0,37**	**40,53**	**139,9**	**7,85**
	Полдник										
ДУ0105	Лапшевник с творогом и сметаной	130\15	16,55	72,79	44,04	271,36	0,35	0,24	0,41	140,25	0,77
ДУ0147	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,7	0,39	161,20	0,13
Д000004											
Всего в полдник			**20.32**	**76.04**	**49.5**	**341.56**	**0,38**	**0,94**	**0.8**	**301.45**	**0.9**
Итого за день			**94.15**	**121.99**	**208.32**	**1551.29**	**1,925**	**1,906**	**61.47**	**777.21**	**11.94**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0098	Каша гречневая молочная со.сл. маслом	180\3	7,14	6,44	22,20	175,32	0,78	0,30	2,34	219,63	1,20
ДУ0140	Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	0	0	0,31	0,032
ДУ000002	Хлеб с маслом	15\5	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Всего в Завтрак			**8,29**	**10,21**	**39,45**	**281,02**	**0,79**	**0,31**	**2,34**	**224,59**	**1,54**
	2 Завтрак										
Д00256	Сок фруктовый	75	0.37	0.07	7.57	34.5	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Д000001											
Всего в 2 завтрак			**0.37**	**0.07**	**7.57**	**34.5**	**0.008**	**0.008**	**1.5**	**5.25**	**1.05**
	Обед										
ДУ0025	Суп рыбный с пшеном	150	8,08	6,88	21,91	177,53	0,19	0,11	18,35	33,50	1,54
ДУ0053	Тефтели в томатном соусе	70	12,39	11,17	15,68	204,31	0,08	0,11	4,91	23,57	2,11
ДУ00181	Картофельное пюре	110	0,22	0,02	0,70	4	0,002	0,004	3	2	0,16
ДУ0233	Огурцы свежие (нарезка)	22	0,14	0	0.36	2	0.006	0.008	2	4.6	0,2
ДУ000001	Кисель	150	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000003	Хлеб пшеничный	20	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Д000004	Хлеб ржаной	30	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**24.93**	**19,01**	**78,19**	**572,55**	**0,39**	**0,29**	**34,36**	**86,83**	**7,37**
	Полдник										
ДУ000001	Оладьи со сгущенным молоком	70	6,42	6,38	38,93	243,13	0,08	0,13	0,48	119,15	0,55
ДУ0147	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
	печенье	30	1,44	0,84	23,31	100,80	0,024	0,012	0	2,70	0,18
Всего в полдник			**11.05**	**34.31**	**66.86**	**403.33**	**0.124**	**0.282**	**0.81**	**258.25**	**0.84**
Итого за день			**44.64**	**63.6**	**192,07**	**1291,40**	**1,312**	**0,89**	**39,01**	**574,92**	**10,80**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 35
_____ Н.А. Тульнева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
ДУ0098	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200\4	8,36	7,83	28,02	215,61	0,89	0,34	2,6	244,93	1,57
ДУ0140											
ДУ000002	Чай с сахаром	200	0,04	0,001	11,94	44,91	0	0	0,002	0,46	0,06
	Хлеб с маслом	20\5	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
Всего в Завтрак			**10,02**	**11,65**	**49,68**	**340,57**	**0,92**	**0,36**	**2,60**	**251,19**	**2,04**
	2 Завтрак										
Д00256	Напиток втаминизированный	180	0.15	0	26.4	105	0.001	0.10	233	11.7	43.6
Д000001											
Всего в 2 завтрак			**0.15**	**0**	**26.4**	**105**	**0.001**	**0.10**	**233**	**11.7**	**43.6**
	Обед										
ДУ0025	Суп рыбный с пшеном	250	8,63	8,72	25,68	210,72	0,21	0,12	21,25	37,12	1,74
ДУ0053	Тефтели в томатном соусе	70\15	13,64	13,56	17,58	236,76	0,09	0,12	6	26,78	2,31
ДУ00181	Картофельное пюре	130	0,27	0,025	0,70	5	0,002	0,005	3,75	2,50	0,20
Д00233	Огурцы свежие (нарезка)	25	0,17	0	0.45	2.5	0.008	0.01	2.5	5.75	0,25
ДУ000001	Кисель	200	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
ДУ000003	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Д000004	Хлеб ржаной	37,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в обед			**28,18**	**23,46**	**94,10**	**687,88**	**0,45**	**0,31**	**39,55**	**99,71**	**8,46**
	Полдник										
ДУ000001	Оладьи со сгущенным молоком	80	7,63	9,20	47,65	303,54	0,10	0,15	0,60	147,96	0,64
ДУ0147	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
	печенье	30	1,44	0,84	23,31	100,80	0,024	0,012	0	2,70	0,18
Всего в полдник			**12.84**	**13.29**	**76.42**	**404.502**	**0,154**	**0,332**	**0.99**	**311.86**	**0.95**
Итого за день			**51,19**	**48,40**	**246,60**	**1537.952**	**1,525**	**1,102**	**276,14**	**674,46**	**55,05**