МБДОУ № 35

Подписано цифровой подписью:
МБДОУ № 35
Дата: 2021.02.09 07:46:31 +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		B1	B2	C	Ca	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	20	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	75	0.37	0.07	7.57	34.50	0.008	0.008	1.5	5.25	1.05
Д0147	Сок фруктовый										
Всего в 2 завтрак			0.37	0.07	7.57	34.50	0.008	0.008	1.5	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
ДУ00152	Котлета из говядины	60	11,47	9,91	8,31	164,24	0,06	0,10	1,2	12,92	1,76
ДУ00206	Макароны отварные со сл. маслом	100\3	2.22	1.71	14.13	80.82	0.034	0.01	0	4.28	0.32
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	0,03	0	9,90	1,35
Всего в обед			**26.54**	**15.9**	**89.31**	**577.66**	**0.449**	**0.297**	**46.15**	**94.16**	**6.85**
	Полдник Рыба ,тушённая с овощами	50\20	10.79	6.65	8.63	133.44	0.1	0.07	4.59	35.1	0.9
ДУ0045	Огурцы свежие (нарезка)	20	0,14	0	0,36	2	0,006	0,008	2	4,60	0,20
ДУ004	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000001	Ряженка	110	3,19	2.75	4.62	59.40	0.02	0.14	0.33	136.4	0.11
ДУ0147											
Всего в полдник			**15.7**	**9.6**	**23.27**	**241.84**	**0.156**	**0.23**	**6.92**	**180.7**	**1.61**
Итого за день			**50.61**	**35.59**	**159.65**	**1167.17**	**0.69**	**0.835**	**59.41**	**382.08**	**10.83**

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 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										
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	180	5,83	5	19,55	145,43	0,8	0,30	2,60	240,40	0,25
ДУ000002	Хлеб с маслом	25	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		0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Д00256	Сок фруктовый натуральный	75									
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
ДУ00206	Гуляш из говядины	90	11,47	12,88	4,11	173,23	0,06	0,10	3,2	18,18	1,92
ДУ0006	Макароны отварные со сл. маслом	130\4	3.32	2.56	21.19	121.23	0,05	0,02	0	6.42	0,49
ДУ00241	Помидоры 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	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
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			**26.57**	**20.82**	**112.64**	**628.72**	**0.546**	**0.34**	**54.59**	**123.59**	**8.5**
	Полдник										
ДУ0045	Рыба,тушённая 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	2,50	0,008	0,01	2,50	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	161.2	0.13
Всего за полдник			**26.05**	**11.12**	**29.03**	**286.8**	**0.188**	**0.275**	**7.79**	**211.08**	**1.89**
Итого за день			**62.72**	**43.44**	**217.01**	**1337.39**	**1.612**	**0.963**	**69.88**	**594.29**	**13.18**

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 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										
ДУ0095	Каша молочная геркулесовая со сл.маслом	150\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\4\8	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										
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										
ДУ0025	Суп картофельный с клецками	150	4,71	4,82	13,46	98,14	0,23	0,12	18,46	47,30	1,32
Д00152	Куры отварные	70	16,22	6,86	0,47	128,70	0,07	0,12	1,56	10,92	1,01
ДУ00184	Нарезка из свежих огурцов	50	0,43	1,02	1,49	13,92	0,02	0,02	5,40	13,06	0,52
ДУ00241	Капуста тушеная	100	3,59	5,09	11,16	101,52	0,07	0,07	72,10	85,14	1,31
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ000003	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
Всего в обед			**29.29**	**18.41**	**69.3**	**532.98**	**0.432**	**0.387**	**97.82**	**189.82**	**6.36**
	Полдник										
ДУ00128	Пудинг манно-творожный с изюмом	90\4	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
	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в полдник			**18.66**	**12.97**	**40.29**	**360.12**	**0.274**	**0.45**	**9.35**	**344.87**	**2.66**
Итого за день			**58.35**	**44,95**	**157,09**	**1260.17**	**1,50**	**1,165**	**111.07**	**843.04**	**10,67**

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0095	Каша молочная геркулесовая со сл.маслом	200\4	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	0,46 127,17	0,06
ДУ000001	Хлебсдоб.со слив. маслом и с сыром	20\5\12	5,01	9,81	15,04	169,58	0,035	0,08	0,08		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										
Д00256	Напиток витаминизированный	150	0,15	0	26,40	105	0,001	0,10	233	11,7	43,6
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	200	5,71	5,38	32,91	197,96	0,26	0,20	21,42	57,48	1,53
Д00152	Куры отварные	80	19,14	8,10	0,55	151,8	0,08	0,14	1,84	12,88	1,2
ДУ0084	Нарезка из свежих огурцов	60	0,53	2,02	1,89	23,93	16,06	0,64	0,023	0,024	6,60
ДУ00241	Капуста тушеная	150	4,19	6,85	12,88	126,44	0,08	0,08	85,90	101,32	1,62
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	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	0,6
Д000004	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
Всего в обед			**35.43**	**23.17**	**105.86**	**757.2**	**16.606**	**1.13**	**109.223**	**216.174**	**13.84**
	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
	Яблоки свежие	85,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,017	8,55	13,68	1,88
Всего в полдник			**23,98**	**76.3**	**71.87**	**445.12**	**0,306**	**0,547**	**9.98**	**417.01**	**2.98**
Итого за день			**72.29**	**117.38**	**256.98**	**1728.62**	**17.753**	**2.157**	**354.883**	**1013.984**	**61.22**

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ00144	Каша молочная рисовая со сл. маслом	150\3	6.3	6.1	24.74	179.07	0.73	0.28	2.34	217.53	0.35
ДУ0003											
ДУ000001	Кофейный напиток	150	0,03	0,002	9,95	37,43	0	0	0	0,31	0,03
ДУ00253	Хлеб с маслом	15\4	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**7.55**	**9.872**	**41.99**	**284.82**	**0.754**	**0.295**	**2.34**	**222.49**	**0.69**
	2 Завтрак										
Д000004	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										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150	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	Картофельное пюре	110	2.45	3.86	15.1	105.39	0.2	0,1	17.32	39.46	0.76
ДУ0004	Помидоры свежие (нарезка)	46	0,64	0.21	4.44	21.04	14.81	0,94	0.07	0.05	26.45
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			**21.11**	**19.18**	**75.6**	**552.23**	**15.25**	**1.262**	**42.39**	**98.64**	**31.89**
	Полдник										
ДУ0099	Котлета рыбная	60	14,07	6,31	8,31	142,29	0,11	0,11	1,58	39,13	1
ДУ0147	Огурец свежий (нарезка)	22	0,14	0	0,36	2	0,006	0,008	2	4,60	0,20
Д000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
	Ряженка	110	3.19	2.75	10.96	59.4	0.02	0.14	0.33	136.4	0.11
Всего в полдник			**18.98**	**9.26**	**29.29**	**250.69**	**0.166**	**0.27**	**3.91**	**184.73**	**1.71**
Итого за день			**48.01**	**38.382**	**154.45**	**1122.24**	**16.178**	**1.835**	**50.14**	**511.11**	**35.34**

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 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										
ДУ00144	Каша молочная рисовая со сл. маслом	200\4	7.24	7.57	31.40	220.61	0,82	0,31	2.6	242.29	0.43
ДУ000001											
ДУ00253	Кофейный напиток	200	0,041	0,009	12,94	48,77	0	0	0	0,43	0,04
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			**8.901**	**11.399**	**54.06**	**349.43**	**0.852**	**0.328**	**2.6**	**248.52**	**0.88**
	2 Завтрак										
Д000004	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										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200	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	Картофельное пюре	150	2.31	4.77	17.80	126.25	0,24	0,12	20.39	47.20	0.94
ДУ0004	Помидоры 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			**24.31**	**23.89**	**95.41**	**687.87**	**0.62**	**0.43**	**83.54**	**144.45**	**8.04**
	Полдник										
ДУ0099	Котлета рыбная	80	11,64	7,72	11,05	155,35	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
ДУ0147	Огурец свежий (нарезка)	25	0.17	0	0.45	2.5	0.008	0.01	2.5	5.75	0.25
Д000001	Хлеб пшеничный	20	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.015	0	5.75	0.5
	Ряженка	130	3.77	3.25	5.46	70.20	0.03	0.17	0.39	161.2	0.13
Всего в полдник			**17.55**	**11.22**	**29.03**	**286.8**	**0.188**	**0.275**	**7.79**	**211.08**	**1.89**
Итого за день			**51.131**	**46.575**	**186.07**	**1358.6**	**1.565**	**1.041**	**95.43**	**609.3**	**11.86**

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										
	Вермишель отварная с маслом	50	2,22	1,71	14,13	80,82	0,034	0,01	0	4,28	0,32
ДУ00104	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000001	Какао 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	20	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**15,01**	**18,39**	**41,59**	**425,81**	**0,89**	**0,37**	**2,34**	**240,57**	**1,87**
	2 Завтрак										
Д00256	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Д000001											
Всего в 2 завтрак			0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
	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	Нарезка свежих огурцов	50	0,43	1,02	1,49	13,92	0,02	0,02	5,40	13,06	0,52
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,005	0,015	0,3	18,90	0,45
ДУ000003	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
Д000004	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
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	90	44,52	7,38	39,04	271,62	0,09	0,21	0,48	163,47	0,74
ДУ0147	Ряженка	110	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Всего в полдник			**44,89**	**7,45**	**46,61**	**306,12**	**0,10**	**0,22**	**1,98**	**168,72**	**1,79**
Итого за день			**85,63**	**53,95**	**193,72**	**1498,03**	**1,41**	**1,05**	**111,51**	**720,72**	**12,09**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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 отварная	52,5	6,72	11,65	0,79	134,92	0,081	0,08	0	15,22	0,89
ДУ00104	Вермишель отварная с маслом	75	3,32	2,56	21,19	121,23	0,05	0,02	0	6,42	0,49
ДУ000001	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ0140	Какао 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	25	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
Всего в Завтрак			**19,46**	**23,29**	**63,32**	**50,38**	**1**	**0,43**	**2,60**	**273,59**	**2,54**
	2 Завтрак										
Д00256	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
Д000001	Вафли	25	0,97	7,65	15,62	135,50	0,013	0,005	0	2	0,15
Всего в 2 завтрак			**4,74**	**10,90**	**21,08**	**205,70**	**0,033**	**0,17**	**0,39**	**163,20**	**0,28**
	Обед										
ДУ0025	Суп крестьянский	200	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	Нарезка из свежих огурцов	60	0,53	2,02	1,89	23,93	0,023	0,024	6,60	16,06	0,64
ДУ000001	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,20	0,006	0,02	0,04	25,20	0,60
ДУ000003	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
Д000004	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
	Яблоки свежие	85,5	0,324	0,34	8,38	40,18	0,026	0,017	8,55	13,68	1,88
Всего в обед			**25,09**	**20,35**	**105,33**	**690,88**	**0,45**	**0,36**	**125,45**	**207,97**	**9,54**
	Полдник										
ДУ0109	Вареники ленивые со сметаной	110	19,70	70,63	64,20	356,92	0,11	0,28	3,12	211,65	0,90
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 полдник			**20,07**	**70,70**	**71,77**	**391,42**	**0,12**	**0,29**	**4,62**	**216,90**	**1,95**
Итого за день			**69,36**	**125,24**	**261,50**	**1338,38**	**1,60**	**1,25**	**133,06**	**861,66**	**14,31**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0107	Омлет натуральный	70	5,97	6,8	1,75	92,22	0,15	0,22	0,39	58,48	1,03
Д00002	Нарезка из свежих помидор	20	0,28	0,09	1,93	9,15	0,03	0,02	11,50	6,44	0,41
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ00253	Кофейный напиток	150	0,03	0,002	9,95	37,43	0	0	0	0,31	0,03
ДУ000002	Хлеб с маслом	20	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Всего в Завтрак			**9,08**	**10,86**	**30,59**	**254,10**	**0,23**	**0,27**	**11,89**	**74,48**	**2,18**
	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	2,63	4,55	15,78	112,92	0,09	0,08	23,80	31,41	1,14
ДУ0057	Запеканка картоф.-мясн. со сметаной	150	12,98	12,98	16,39	181,62	0,24	0,21	18,54	57,09	2,39
ДУ0004	Нарезка из свежих огурцов	50	0,43	1,02	1,49	13,92	0,02	0,02	5,40	13,06	0,52
ДУ00233	Кисель	200	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
Д000004	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**19,99**	**18,47**	**62,77**	**436,25**	**0,45**	**0,36**	**52,44**	**120,86**	**7,29**
	Полдник										
ДУ000001	Булочка с сыром	35	4,03	4,97	14,98	121,53	0,032	0,052	0,06	86,77	0,41
ДУ00185	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	81	0,03	0,19	0,45	186	0,15
Всего в полдник			**8,38**	**8,72**	**21,28**	**202,53**	**0,062**	**0,24**	**0,51**	**272,77**	**0,56**
Итого за день			**37,82**	**38,12**	**122,21**	**927,38**	**0,75**	**0,88**	**66,34**	**473,36**	**11,08**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
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	Омлет натуральный	80	6,26	7,77	2,24	104,23	0,19	0,24	0,52	70,72	1,05
Д00002	Нарезка из свежих помидор	25	0,33	0,11	2,31	10,94	0,03	0,02	13,45	7,70	0,49
ДУ000001	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ00253	Кофейный напиток	200	0,041	0,009	12,94	48,77	0	0	0	0,43	0,04
ДУ000002	Хлеб с маслом	20	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
Всего в Завтрак			**10,22**	**11,96**	**39,28**	**302,74**	**0,29**	**0,29**	**13,97**	**90,40**	**2,49**
	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**	**0,08**	**0,08**	**1,50**	**5,25**	**1,05**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200	3,21	5,45	20,19	140,66	0,12	0,1	31,50	46,15	1,75
ДУ0057	Запеканка картоф-мясн со сметаной	200	14,28	15,09	17,74	259,39	0,28	0,23	19,79	67,48	2,59
ДУ0004	Салат из свежих огурцов	60	0,53	2,02	1,89	23,93	0,023	0,024	6,60	16,06	0,64
ДУ00233	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	Яблоки свежие	85,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в обед			**23,30**	**21,70**	**88,52**	**637,95**	**0,55**	**0,40**	**62,34**	**152,69**	**8,80**
	Полдник										
ДУ000001	Булочка с сыром	50	5,53	6,80	22,20	173,10	0,05	0,07	0,07	110,40	0,59
ДУ00185	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,04	0,23	0,54	223,20	0,18
Всего в полдник			**10,75**	**11,30**	**29,76**	**264,30**	**0,09**	**0,30**	**0,61**	**333,60**	**0,77**
Итого за день			**44,64**	**45,03**	**165,13**	**1239,49**	**1,01**	**1,07**	**78,42**	**581,94**	**13,11**

Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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	60	2,22	1,71	14,13	80,82	0,034	0,01	0	4,28	0,32
ДУ0141	Чай с сахаром на молоке	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	33	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	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Д000001	Печенье сахарное	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0,002	0,012	0	3,90	0,16
Всего в 2 завтрак			**4,30**	**4,16**	**15,58**	**120,45**	**0,022**	**0,15**	**0,33**	**140,30**	**0,27**
	Обед										
Д00036	Суп картофельный с бобовыми	150	3,84	3,45	19,71	120,86	0,19	0,08	18,20	28,75	1,63
ДУ005	Мясные зразы с яйцом и луком	60	12,10	10,51	8,34	172,09	0,06	0,12	1,2	15,74	1,89
ДУ0085	Салат из свежей капусты	50	0,90	2,07	5,24	39,34	0,023	0,021	5,70	23,24	0,81
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	180	6,97	6,44	23,61	180,42	0,78	0,28	2,34	220,68	0,60
ДУ0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
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			**7,66**	**6,83**	**39,11**	**252,99**	**0,81**	**0,31**	**11,94**	**238,89**	**3,43**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

Итого за день	**44,13**	**41,78**	**166,43**	**1242,70**	**1,98**	**1,18**	**40,07**	**789,46**	**10,09**

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	90	3,32	2,56	21,19	121,23	0,05	0,02	0	6,42	0,49
ДУ0141	Чай с сахаром на молоке	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	44	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	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
Д000001	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,018	0	7,80	0,33
Всего в 2 завтрак			**5,99**	**6,07**	**27,39**	**192,30**	**0,07**	**0,19**	**0,39**	**169**	**0,46**
	Обед										
Д00036	Суп картофельный сбобовыми	200	5,19	4,32	24,63	153,12	0,24	0,10	21,10	37,58	2,12
ДУ005	Мясные зразы с яйцом и луком	80	13,47	13,18	11,10	211,85	0,14	0,13	1,4	17,51	2,08
ДУ0085	Салат из свежей капусты	60	1,08	3,09	6,24	52,43	0,03	0,024	6,80	27,74	0,97
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			**25,60**	**21,41**	**99,60**	**674,47**	**0,54**	**0,32**	**29,34**	**127,30**	**8,66**
	Полдник										
ДУ0095	Каша пшенная молочная	200	8,14	7,83	29,90	22,41	0,88	0,31	2,60	246,33	0,77

ДУ0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Д000004	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			**8,85**	**8,24**	**45,85**	**97,09**	**0,91**	**0,34**	**12,65**	**265,26**	**3,71**
Итого за день			**54,60**	**53,09**	**228,62**	**1400,10**	**2,40**	**1,25**	**45,06**	**935,45**	**14,01**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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
Д00002	Икра кабачковая	50	0,28	0,09	1,93	9,15	0,03	0,02	11,50	6,44	0,41
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ00253	Кофейный напиток	180	0,02	0,003	4,97	18,76	0	0	0	0,15	0,019
ДУ000002	Хлеб с маслом	20	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Всего в Завтрак			**8,18**	**8,66**	**24,14**	**206,01**	**0,12**	**0,23**	**11,50**	**37,84**	**2,14**
	2 Завтрак										
Д00256	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Всего в 2 завтрак			**3,19**	**2,75**	**4,62**	**59,40**	**0,02**	**0,14**	**0,33**	**136,40**	**0,11**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150	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	Нарезка из свежих помидор	60	0,82	2,05	2,64	30,32	0,023	0,021	16,10	21,32	0,48
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	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**23,64**	**17,76**	**86,17**	**590,32**	**0,33**	**0,57**	**51,72**	**121,43**	**6,98**
	Полдник										

ДУ0110	Сырники, запеченные со сметаной	90	14,09	13,86	27,99	294,15	0,08	0,19	0,31	108,05	0,72
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 полдник			**14,46**	**13,93**	**35,56**	**328,65**	**0,09**	**0,20**	**1,81**	**113,30**	**1,77**
Итого за день			**49,47**	**43,10**	**150,79**	**1184,38**	**0,56**	**1,14**	**65,36**	**408,97**	**11**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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
Д00002	Икра кабачковая	60	0,33	0,11	2,31	10,94	0,03	0,02	13,45	7,70	0,49
ДУ000001	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ00253	Кофейный напиток	200	0,041	0,012	6,97	26,41	0	0	0	0,21	0,039
ДУ000002	Хлеб с маслом	25	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
Всего в Завтрак			**9,04**	**8,79**	**31,35**	**238,95**	**0,13**	**0,23**	**13,45**	**41,46**	**2,44**
	2 Завтрак										
Д00256	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
Всего в 2 завтрак			**3,77**	**3,25**	**5,46**	**70,20**	**0,03**	**0,17**	**0,39**	**161,20**	**0,13**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200	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	Нарезка из свежих помидор	70	1,34	3,08	4,34	47,19	0,04	0,034	26,50	37,45	0,77
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
Д000004	Яблоки свежие	85,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в обед			**29,53**	**22,80**	**115,72**	**773,07**	**0,43**	**0,36**	**70,55**	**168,35**	**8,96**
	Полдник										
ДУ0110	Сырники, запеченные со сметаной	110	18,13	77,97	54,70	363,61	0,10	0,25	0,41	142,75	0,87

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 полдник			**18,50**	**78,07**	**62,27**	**398,11**	**0,11**	**0,26**	**1,91**	**148**	**1,92**
Итого за день			**60,84**	**112,91**	**214,80**	**1480,33**	**0,70**	**1,02**	**86,30**	**519,01**	**13,45**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

Сезон: **летне-осенний**
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	180	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	33	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										
Д00256	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Всего в 2 завтрак			**3,19**	**2,75**	**4,62**	**59,40**	**0,02**	**0,14**	**0,33**	**136,40**	**0,11**
	Обед										
Д00053	Супкартофельный овощной	150	2,05	3,27	15,58	94,78	0,12	0,61	18,50	19,94	1,06
ДУ00206	Картофельное пюре	110	2,45	3,86	15,10	105,39	0,20	0,10	17,32	39,46	0,76
ДУ00152	Котлета из говядины	60	11,47	9,91	8,31	164,24	0,06	0,10	1,2	12,92	1,76
Д00233	Нарезка из свежих огурцов	50	0,43	1,02	1,49	13,92	0,02	0,02	5,40	13,06	0,52
ДУ000001	Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0	0	0	0,3	0,03
ДУ000003	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
Д000004	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,03	0	9,90	1,35
	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	35,25	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**20,21**	**17,98**	**78,89**	**548,30**	**0,49**	**0,87**	**45,12**	**100,08**	**7,14**
	Полдник										
ДУ0040	Котлеты рыбные	70	14,07	6,31	8,31	142,29	0,11	0,11	1,58	39,13	1
ДУ0003	Нарезка из свежих помидор	20	0,28	0,09	1,93	9,15	0,03	0,02	11,50	6,44	0,41
ДУ000001	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
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 полдник	**16,30**	**6,67**	**27,47**	**232,94**	**0,18**	**0,15**	**14,58**	**55,42**	**2,86**
Итого за день	**49,50**	**41,38**	**153,28**	**1171,31**	**1,44**	**1,49**	**62,43**	**596,64**	**10,77**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
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	200	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	Хлебсо 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										
Д00256	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
Всего в 2 завтрак			**3,77**	**3,25**	**5,46**	**70,20**	**0,03**	**0,17**	**0,39**	**161,20**	**0,13**
	Обед										
Д00049	Суп картофельный овощной	200	2,35	4,04	17,48	111,69	0,13	0,082	21,33	22,13	1,10
ДУ0057	Жаркое по-домашнему	180	13,03	11,74	18,70	227,35	0,18	0,17	22,30	27,36	2,74
Д00233	Нарезка из свежих огурцов	60	0,53	2,02	1,89	23,93	0,023	0,024	6,60	16,06	0,64
ДУ000001	Кисель	200	0,04	0	13,13	49,35	0	0	0	0,36	0,04
ДУ000003	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,02	0	6,90	0,60
Д000004	Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0,07	0,03	0	12,37	1,69
	Яблоки свежие	85,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88
Всего в обед			**21,02**	**16,94**	**86,32**	**574,44**	**0,46**	**0,33**	**52,18**	**82,80**	**8,05**
	Полдник										
ДУ0040	Котлеты рыбные	80	14,66	8,36	6,05	148,65	0,12	0,11	1,78	40,98	1,11

ДУ0003	Нарезка из свежих помидор	60	0,33	0,11	2,31	10,94	0,03	0,02	13,45	7,70	0,49
ДУ000001	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
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 полдник			**17,33**	**8,79**	**28**	**252,84**	**0,20**	**0,15**	**16,73**	**59,68**	**3,15**
Итого за день			**54,25**	**46,08**	**171,83**	**1305,94**	**1,54**	**1,04**	**71,98**	**674,64**	**12,18**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **летне-осенний**
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	Каша пшенная молочная	180	6,97	6,44	23,61	180,42	0,78	0,28	2,34	220,68	
ДУ0004	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03	0,012	0	4,60	0,40
ДУ000001	Кофейный напиток	180	5,25	4,50	18,59	134,63	0,72	0,27	2,34	216,31	0,21
ДУ00253	Хлеб с маслом	20	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Ду000002											
Всего в Завтрак			**14,16**	**15,27**	**37,66**	**344,15**	**0,93**	**0,52**	**4,73**	**288,64**	**2,15**
	2 Завтрак										
Д00256	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Всего в 2 завтрак			**3,19**	**2,75**	**4,62**	**59,40**	**0,02**	**0,14**	**0,33**	**136,40**	**0,11**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	150	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	100	23,02	2,43	13,62	85,63	0,06	0,024	0	8,72	0,89
ДУ0087	Салат из свежей капусты	80	1,35	2,09	4,36	38,50	0,033	0,03	29,10	36,50	0,58
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			**43,05**	**19,66**	**86,24**	**599,04**	**0,34**	**0,29**	**54,40**	**123,64**	**6,63**
	Полдник										
ДУ0105	Лапшевник с творогом и сметаной	100	12,15	9,63	13,49	198,55	0,05	0,20	0,31	104,93	0,55
ДУ0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Д000004	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,2	8,10	12,96	1,78
Всего в полдник			**12,84**	**10,02**	**28,99**	**271,12**	**0,08**	**0,23**	**9,91**	**123,14**	**3,38**
Итого за день			**73,24**	**47,70**	**157,51**	**1273,71**	**1,37**	**1,18**	**69,37**	**671,82**	**12,27**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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										0,77
ДУ0107	Каша пшенная молочная	200	8,14	7,83	29,90	22,41	0,88	0,31	2,60	246,33	
ДУ0003	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	0,04	0,015	0	5,75	0,50
ДУ000001	Кофейный напиток	200	5,84	5,01	19,54	145,50	0,8	0,30	2,60	240,34	0,23
ДУ00253	Хлеб с маслом	25	1,62	3,82	9,72	80,05	0,032	0,018	0	5,80	0,41
ДУ000002											
Всего в Завтрак			**15,86**	**16,85**	**44,02**	**391,03**	**1,07**	**0,58**	**5,62**	**328,36**	**2,44**
	2 Завтрак										
Д00256	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,7	0,39	161,20	0,13
Всего в 2 завтрак			**3,77**	**3,25**	**5,46**	**70,20**	**0,03**	**0,7**	**0,39**	**161,20**	**0,13**
	Обед										
ДУ0018	Борщ со сметаной	200	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	120	34,54	4,01	20,43	131,75	0,09	0,04	0	13,20	1,33
ДУ0087	Салат из свежей капусты	100	1,77	3,12	5,60	53,83	0,042	0,04	37,80	47,64	0,75
ДУ00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	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	0,60

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			**58,38**	**26,04**	**115,88**	**792,03**	**0,45**	**0,36**	**70,74**	**166,68**	**8,72**
	Полдник										
ДУ0105	Лапшевник с творогом и сметаной	130	16,55	72,79	44,04	271,36	0,35	0,24	0,41	140,25	0,77
ДУ0147	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Д000004	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			**17,26**	**73,20**	**59,99**	**346,04**	**0,38**	**027**	**10,46**	**159,18**	**3,70**
Итого за день			**95,27**	**119,34**	**225,35**	**1599,30**	**1,93**	**1,28**	**87,21**	**815,42**	**14,99**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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	180	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	20	1,22	3,77	7,30	68,30	0,024	0,015	0	4,65	0,31
Всего в Завтрак			**8,39**	**10,21**	**39,45**	**281,02**	**0,79**	**0,31**	**2,34**	**224,59**	**1,54**
	2 Завтрак										
Д00256	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59,40	0,02	0,14	0,33	136,40	0,11
Д000001	печенье	30	1,44	0,84	23,31	100,80	0,024	0,012	0	2,70	0,18
Всего в 2 завтрак			**4,63**	**3,59**	**27,93**	**160,20**	**0,044**	**0,15**	**0,33**	**139,10**	**0,29**
	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
ДУ0004	Нарезка из свежих огурцов	20	0,14	0	0,36	2	0,006	0,008	2	0,46	0,20
ДУ0233	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
Д000004	Яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,93	38,07	0,024	0,02	8,10	12,96	1,78
Всего в обед			**24,85**	**18,99**	**77,85**	**570,55**	**0,39**	**0,29**	**33,36**	**85,29**	**7,41**

	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	Сок фруктовый натуральный	75	0,37	0,07	7,57	34,50	0,008	0,008	1,50	5,25	1,05
Всего в полдник			**6,79**	**6,45**	**46,50**	**277,63**	**0,09**	**0,14**	**1,98**	**124,40**	**1,60**
Итого за день			**44,66**	**39,24**	**191,73**	**1289,40**	**1,31**	**0,89**	**38,01**	**573,38**	**10,84**

Приложение 9
к Сан Пин 2.4.1.3049-13
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 42
_____ Л.С. Емцева

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
ДУ0098	Каша гречневая молочная	200	8,36	7,83	28,02	215,61	0,89	0,34	2,6	244,93	1,57
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,04	0,001	11,94	44,91	0	0	0,002	0,46	0,06
ДУ000002	Хлеб с маслом	25	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	Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	70,20	0,03	0,17	0,39	161,20	0,13
Д000001	печенье	30	1,44	0,84	23,31	100,80	0,024	0,012	0	2,70	0,18
Всего в 2 завтрак			**5,21**	**4,09**	**28,77**	**171**	**0,054**	**0,18**	**0,39**	**163,90**	**0,31**
	Обед										
ДУ0025	Суп рыбный с пшеном	200	8,63	8,72	25,68	210,72	0,21	0,12	21,25	37,12	1,74
ДУ0053	Тефтели в томатном соусе	80	13,64	13,56	17,58	236,76	0,09	0,12	6	26,78	2,31
ДУ00181	Нарезка из свежих огурцов	25	0,17	0	0,45	2,50	0,008	0,01	2,50	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	Яблоки свежие	85,5	0,34	0,34	8,38	40,18	0,026	0,02	8,55	13,68	1,88

Всего в обед			**28,06**	**23,42**	**93,85**	**685,38**	**0,45**	**0,32**	**38,30**	**102,96**	**8,51**
	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	Напиток из шиповника	150	0,15	0	26,40	105	0,001	0,10	233	11,7	43,6
Всего в полдник			**7,78**	**9,20**	**74,05**	**408,54**	**0,10**	**0,25**	**233,60**	**159,66**	**44,24**
Итого за день			**51,09**	**48,38**	**246,35**	**1605,49**	**512,12**	**1,11**	**274,89**	**677,71**	**55,10**