

Корниенко Ольга  
Игоревна

Подписано цифровой подписью:  
Корниенко Ольга Игоревна  
Дата: 2022.08.30 16:06:13 +06'00'

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**



| №<br>п/п | Прием пищи. Наименование<br>блюда | Нетто   |         | Пищевые вещества (г) |       |       |       |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |        | Витамины |       |
|----------|-----------------------------------|---------|---------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------------------------------------|--------|----------|-------|
|          |                                   |         |         | Б                    |       | Ж     |       | У      |        |                                      |        | С        |       |
|          |                                   |         |         | ясли                 | сад   | ясли  | сад   | ясли   | сад    | ясли                                 | сад    | ясли     | сад   |
|          | <b>Завтрак</b>                    |         |         |                      |       |       |       |        |        |                                      |        |          |       |
| 168      | Каша манная житкая                | 150/5/5 | 200/5/5 | 3,4                  | 4,52  | 3,96  | 4,07  | 22,94  | 30,57  | 121                                  | 177    | 0        | 0     |
| 2        | Бутерброд с повидлом              |         | 30/5/20 |                      | 2,49  |       | 3,93  |        | 27,56  |                                      | 156    |          | 0,1   |
| 1        | Бутерброд с маслом                | 25/7    |         | 2,04                 |       | 5,32  |       | 12,17  |        | 104,53                               |        | 0        | 0     |
| 394      | Чай с молоком                     | 180     | 180     | 3,18                 | 3,18  | 2,80  | 2,80  | 13,57  | 13,57  | 92,40                                | 92,40  | 1,43     | 1,43  |
|          | <b>Итого</b>                      | 372     | 445     | 8,62                 | 7,7   | 12,08 | 6,87  | 48,68  | 44,14  | 317,93                               | 269,4  | 1,43     | 1,43  |
| 10-00    | Сок яблочный                      | 200     | 200     | 0,9                  | 0,9   |       |       | 16,38  | 16,38  | 68,4                                 | 68,4   | 3,6      | 3,6   |
|          | <b>Обед</b>                       |         |         |                      |       |       |       |        |        |                                      |        |          |       |
| 21       | Кукуруза с яйцом и луком          | 45      | 60      | 4,3                  | 5,74  | 3,47  | 4,62  | 4,5    | 6      | 66,38                                | 88,5   | 1,85     | 2,46  |
| 58       | Гренки из пшеничного хлеба        | 20      | 40      | 2,49                 | 4,98  | 0,32  | 0,63  | 14     | 27,99  | 68,78                                | 137,55 | 0        | 0     |
| 62       | Борщ с мясом                      | 150/15  | 200/20  | 5,93                 | 7,91  | 4,37  | 5,82  | 8,24   | 10,98  | 96                                   | 128    | 9,37     | 12,49 |
| 308      | Запеканка картофельная с мясом    | 180     | 200     | 13,37                | 15,2  | 9,88  | 11,88 | 30,65  | 32,13  | 265,5                                | 286,25 | 26,78    | 29,75 |
| 265      | Соус сметанный                    | 15      | 30      | 0,21                 | 0,42  | 0,75  | 1,5   | 0,88   | 1,76   | 11,12                                | 22,23  | 0,006    | 0,01  |
| 376      | Компот из сушеных фруктов +V "С"  | 150     | 180     | 0,33                 | 0,4   | 0,02  | 0,02  | 20,83  | 24,99  | 84,75                                | 102    | 0,3      | 0,36  |
| Т.П.П    | Хлеб урожайный                    | 40      | 50      | 3,65                 | 4,56  | 0,38  | 0,48  | 23,33  | 29,16  | 94,4                                 | 118    |          |       |
|          | <b>Итого</b>                      | 615     | 780     | 30,28                | 39,17 | 19,19 | 24,95 | 102,43 | 133,01 | 686,93                               | 882,53 | 38,306   | 45,07 |
|          | <b>Полдник</b>                    |         |         |                      |       |       |       |        |        |                                      |        |          |       |
| Т.П.П    | Печенье                           | 50      | 50      | 1,1                  | 1,1   | 1,2   | 1,2   | 12,64  | 12,64  | 54                                   | 54     | 0,01     | 0,01  |
| 406      | Ряженка                           | 200     | 200     | 5,22                 | 5,22  | 4,5   | 4,5   | 7,56   | 7,56   | 92                                   | 92     | 0,54     | 0,54  |
|          | <b>Итого</b>                      | 250     | 250     | 6,32                 | 6,32  | 5,7   | 5,7   | 20,2   | 20,2   | 146                                  | 146    | 0,55     | 0,55  |
|          | <b>Ужин</b>                       |         |         |                      |       |       |       |        |        |                                      |        |          |       |
| 295      | Суфле из отварного мяса с рисом   | 60      | 60      | 11,6                 | 11,6  | 8,94  | 8,94  | 13,07  | 13,07  | 179                                  | 179    | 0        | 0     |
| 148      | Рагу овощное                      | 150     | 150     | 2,85                 | 2,85  | 3,48  | 3,48  | 13,45  | 13,45  | 123,45                               | 123,45 | 10,26    | 10,26 |
| Т.П.П    | Хлеб пшеничный                    | 30      | 40      | 2,37                 | 3,16  | 0,3   | 0,4   | 15,57  | 20,76  | 70,8                                 | 94,4   | 0        | 0     |
| 393      | Чай с лимоном                     | 180     | 200     | 0,12                 | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 10,2   | 11,33  | 41                                   | 45,56  | 2,83     | 3,14  |
|          | <b>Итого</b>                      | 420     | 450     | 16,94                | 17,7  | 12,74 | 12,84 | 52,29  | 58,61  | 414,25                               | 442,41 | 13,09    | 13,4  |
|          | <b>Итого за день</b>              |         |         | 63,06                | 71,8  | 49,71 | 50,36 | 239,98 | 272,34 | 1633,5                               | 1808,7 | 56,976   | 64,05 |