

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ
 детский сад №23 г.Белебея
 _____Ф.М. Габдуллина
 " ____ " _____ 2019г.

**Циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет, посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием,
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

1ый ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	200	3,2	4,4	10,1	13,5	49,6	66,1	301	402	№ 171
	Булка с маслом	30/5	40/5	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	109	145	№ 1
	Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0	0	17,6	23,4	18	25	№ 266
	Итого за прием пищи	335	445	5,7	7,7	14,8	18,3	81,7	108,8	428,00	572,00	
II завтрак	Сок фруктовый	170	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	80,00	94	
	Итого за прием пищи	170	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	80	94	
Обед	Салат из свежей моркови	40	60	0,4	0,6	1,8	2,7	5,8	8,7	40	60	№ 18
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/8	1,1	1,4	3,3	4,5	6	6,8	55	73	№ 50
	Котлета мясная	55	70	8,2	11,4	7,9	11,2	9,6	13,5	158	202	№ 94
	с томатным соусом	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2	14	21	№ 223
	Макароны отварные	130	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	170	196	№ 203
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	600	788	18,37	25,18	17,82	24,62	91,94	122,7	621	806	
Полдник	Кефир с сахаром	150/5	200/10	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	№ 262
	Итого за прием пищи	150/5	200/10	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	
Ужин	Картофельное пюре	170,0	200,0	3,1	4,1	4,6	6,1	20,7	26,8	156,0	183,0	№ 137
	Хлеб пшеничный	20,0	30,0	1,5	2,3	0,2	0,3	9,9	14,9	45,0	68,0	
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Кондитерские изделия (конфеты)	20,0	20,0	0,8	1,6	0,8	1,6	10,3	20,6	113,0	113,0	
	Итого за прием пищи	360,0	450,0	6,5	9,4	6,7	9,4	47,1	73,5	352,0	425,0	
	Всего за день	1620,0	1883,0	31,3	43,3	39,3	52,3	238,4	328,4	1540,0	1988,0	

2ой ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	147	184	№ 183
	Булка с маслом, сыром	30/5/10	40/5/10	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	136	172	№ 1
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	№ 273
	Итого за прием пищи	359	460	8,3	11	12,7	15,4	43,1	57,4	353	449	
II завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	100	111	№ 281
	Итого за прием пищи	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	100	111	
Обед	Свекольник со сметаной	160/6	200/8	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	72	87	№ 65
	Рыба тушеная в томате с овощами	65/30	80/40	14,2	18,9	6,9	9,2	2,8	3,8	140	173	№ 77
	Каша перловая рассыпчатая	130/4	150/5	4,6	6,1	3,6	4,8	31,7	42,2	144	180	№ 165
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	595	753	24,17	32,48	14,12	18,82	85,24	115,3	540	694	
Полдник	Яблоко свежее	160	160	0,3	0,3	0	0	9	18	60,00	60,00	
	Итого за прием пищи	160	160	0,3	0,3	0	0	9	18	60,00	60,00	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	200,0	3,3	4,4	31,0	4,2	11,9	15,9	108,0	119,0	№ 75
	Булочка домашняя	60,0	75,0	3,6	5,0	5,7	8,0	27,1	38,0	210,0	267,0	№ 258
	Чай с лимоном с сахаром	150,0	200,0	0,1	0,2	0,0	0,0	4,7	9,3	19,0	37,0	№ 268
	Итого за прием пищи	390,0	475,0	7,0	9,6	36,7	12,2	43,7	63,2	337,0	423,0	
	Всего за день	1684,0	2048,0	40,3	54,0	63,8	46,8	201,2	280,9	1390,0	1737,0	

3ий ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша молочная овсяная с маслом	150/4	200/5	5,8	7,7	7,2	9,6	24,3	32,4	185	247	№ 185
	Булка с маслом	30/5	40/5	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	109	145	№ 1
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	№ 272
	Итого за прием пищи	339	450	10,6	14,1	14,2	17,5	49	65,2	363	485	
II завтрак	Апельсин	140	140	1,2	1,2	0	0	11,8	11,8	54	54	
	Итого за прием пищи	140	140	1,2	1,2	0	0	11,8	11,8	54	54	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	№ 5
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	200/8	1,3	1,7	3	4,2	9,3	12,3	71	96	№ 51
	Жаркое по-домашнему	170	220	15,8	22,2	15,9	22,7	13,5	20,3	290	375	№ 92
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	565	758	22,17	31,08	21,22	30,32	69,44	97,2	581	779	
Полдник	Кисель из концен. на плодовых и ягодных	150	200	0	0	0	0	15	20	57,00	76,00	№ 284
	Итого за прием пищи	150	200	0	0	0	0	15	20	57,00	76,00	
Ужин	Зпеканка из творога	130,0	150,0	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	373,0	431,0	№ 214
	со сгущенным молоком	15,0	20,0	1,1	1,4	1,3	1,7	8,4	11,2	47,0	63,0	
	Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0	0	17,6	23,4	18	25	№ 266
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Итого за прием пищи	315,0	400,0	24,6	31,3	17,3	21,8	63,5	84,6	483,0	587,0	
Всего за день		1509,0	1748,0	58,6	77,7	52,7	69,6	208,8	278,8	1538,0	1981,0	

4ый ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/4	200/5	5,6	7,4	6	8	27,4	36,5	181	241	№ 187
	Булка с маслом	30/5	40/5	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	109	145	№ 1
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Итого за прием пищи	339	450	9,1	12	11,8	14,2	48,1	67	328	447	
II завтрак	Кисель "Валетек" витаминизированный	150	200	0	0	0	0	17,9	23,9	70	93	№ 286
	Итого за прием пищи	150	200	0	0	0	0	17,9	23,9	70	93	
Обед	Салат свекольный с соленым огурцом	40	60	0,5	0,7	3,5	5,3	2	3,7	41	65	№ 30
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	№ 58
	Пирожки с мясом	150	170	14,4	20	10,6	14,8	33,8	47,2	362	435	№ 236
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	540	700	20,67	28,68	16,12	22,92	89,94	124,8	655	844	
Полдник	Сок яблочный натуральный	150	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	71,00	94,00	
	Итого за прием пищи	150	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	71,00	94,00	
Ужин	Уха с крупой	150,0	200,0	3,5	6,2	0,8	1,5	8,3	11,0	55,0	83,0	№ 68
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Печенье	50	50	1,35	2,7	3,5	7	22	44	208	208	
	Итого за прием пищи	370,0	480,0	7,5	12,6	5,6	10,2	46,4	81,1	346,0	420,0	
	Всего за день	1210,0	1580,0	30,0	43,7	22,8	34,5	178,1	264,4	1470,0	1898,0	

5ый ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	250	3,3	6,5	3,1	6,2	12,3	20,5	108	150	№ 73
	Булка с маслом	30/5	40/5	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	109	145	№ 1
	Чай сладкий с лимоном	150,0	200,0	0,1	0,2	0,0	0,0	4,7	9,3	19,0	37,0	№ 268
	Итого за прием пищи	365	495	5,8	9,9	7,803	11,03	31,5	49,1	236	332	
II завтрак	Яблоко свежее	100	150	0,4	0,4	0	0	11,3	11,3	46,00	69,00	
	Итого за прием пищи	100	150	0,4	0,4	0	0	11,3	11,3	46,00	69,00	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	60	0,3	0,5	1,9	2,8	1,5	2,2	24	36	№ 13
	Суп картофельный с вермишелью на кур.б.	150	200	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	67	89	№ 56
	Куры отварные	60	70	21,5	30,1	18,1	25,3	0,2	0,3	160	203	№ 124
	Гороховое пюре	120	130	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	185	200	№ 160
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	570	730	37,37	53,28	25,42	36,02	77,64	109,1	620	782	
Полдник	Йогурт молочный	125	125	6,25	6,25	1,9	1,9	10,6	10,6	88,00	88,00	
	Итого за прием пищи	125	125	6,25	6,25	1,9	1,9	10,6	10,6	88,00	88,00	
Ужин	Омлет яичный натурльный	140,0	160,0	11,6	17,4	19,0	27,6	2,2	3,2	250,0	300,0	№ 209
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/5	40/15/5	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	203	№ 2
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Итого за прием пищи	335,0	420,0	19,4	28,5	29,7	38,9	21,6	45,2	455,0	564,0	
	Всего за день	1270,0	1645,0	69,2	98,3	64,8	87,9	152,6	225,3	1445,0	1835,0	

Бой ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Макароны отварные с маслом, терт. сыром	130/5/15	140/7/18	8	9,7	7,4	10,9	26,7	30,1	242	261	№ 205
	Булка с маслом	30/5	40/5	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	109	145	№ 1
	Чай сладкий с лимоном	150,0	200,0	0,1	0,2	0,0	0,0	4,7	9,3	19,0	37,0	№ 268
	Итого за прием пищи	335	410	10,5	13,1	12,1	15,73	45,9	58,7	370	443	
II завтрак	Кисель "Золотой шар"	150	200	0	0	0	0	17,9	23,9	70,00	93,00	
	Итого за прием пищи	150	200	0	0	0	0	17,9	23,9	70,00	93,00	
Обед	Салат луковый	20	30	0,3	0,4	1,6	2,7	1,4	2,1	23	34	№ 43
	Борщ со сметаной	150/5	200/8	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	№ 53
	Плов с отварной говядиной	180	250	16,8	24,5	16,6	24,8	26,3	47,4	370	515	№ 109
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	555	758	22,27	32,18	21,62	32,32	77,24	117,3	635	882	
Полдник	Апельсин	140	140	0,6	1,2	0	0	5,9	11,8	54	54	
	Итого за прием пищи	140	140	0,6	1,2	0	0	5,9	11,8	54	54	
Ужин	Каша молочная ячневая с маслом	150/4	200/5	7,0	9,3	6,0	7,9	34,2	45,7	221,0	295,0	№ 170
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	30/5	2,4	3,2	0,4	4,8	14,5	19,3	145	145	№ 1
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Итого за прием пищи	339,0	440,0	10,5	13,9	7,5	14,1	54,9	76,2	404,0	501,0	
	Всего за день	1369,0	1748,0	43,9	60,4	41,2	62,2	201,8	287,9	1533,0	1973,0	

7ой ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	150/4	200/5	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	№ 187
	Булка с маслом	30/5	40/5	2,4	3,2	4,7	4,8	14,5	19,3	109	145	№ 1
	Кофейный напиток	150,0	200,0	2,1	2,8	7,1	2,8	11,0	14,7	70,0	93,0	№ 270
	Итого за прием пищи	339	450	10,1	13,4	18,4	16,4	51,9	69,1	366	488	
II завтрак	Бананы свежие	170	170	1,5	3	0	0	22,4	45	155,00	155,00	
	Итого за прием пищи	170	170	1,5	3	0	0	22,4	45	155,00	155,00	
Обед	Салат из свежей моркови с яблоками	40	60	0,3	0,5	1,4	2,1	3,3	5	27	40	№ 20
	Суп картофельный с горохом	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	№ 58
	Котлета рыбная	60	80	8,1	12,1	5,7	8,6	6,9	10,3	134	179	№ 80
	Соус томатный	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2	14	21	№223
	Картофельное пюре	130	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	119	137	№ 137
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	600	785	16,77	24,08	13,72	19,42	81,74	111,3	546	721	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	170	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	100	111	№ 281
	Итого за прием пищи	170	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	100	111	
Ужин	Суп молочный вермишелевый	170	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	105,0	119,0	№ 75
	Лепешка сметанная	70	70	4,1	5,7	5,6	7,9	27,3	38,3	249	249	№ 254
	Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0	0	17,6	23,4	18	25	№ 266
	Итого за прием пищи	390,0	470,0	7,5	10,2	8,7	12,1	56,8	77,6	372,0	393,0	
Всего за день		1499,0	1905,0	36,4	51,3	41,0	48,2	233,0	330,0	1539,0	1868,0	

8ой ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Каша молочная Геркулес с маслом	150/4	200/5	6,1	8,1	7,4	9,8	26,7	36,6	198	264	№ 173
	Булка с маслом, сыром	30/10/5	50/10/10	6,7	9,7	9,6	6,9	13,2	30,8	167	254	№ 2
	Какао с молоком	150,0	200,0	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69,0	93,0	№ 272
	Итого за прием пищи	349	450	15,2	21	19,3	19,8	50,1	80,9	434	611	
II завтрак	Сок яблочный	150	200	0,75	1	0	0	17,5	23,4	70,50	94,00	
	Итого за прием пищи	150	200	0,75	1	0	0	17,5	23,4	70,50	94,00	
Обед	Салат "Здоровье"	40	60	0,6	0,9	2	3,1	2,9	4,3	32	48	№ 29
	Суп картофельный с овсяной крупой	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	№ 58
	Оладьи из печени по кунцевски	60	75	10,1	15,1	7	10,5	6,8	10,1	157	196	№ 120
	Капуста тушеная	130	150	2,6	3,3	3,9	4,9	11,3	14,1	100	113	№ 139
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	580	755	19,07	27,28	14,92	21,32	75,14	102,4	541	701	
Полдник	Кисель фруктовый	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	
	Итого за прием пищи	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	
Ужин	Ленивые вареники	170/4	200/5	22,1	29,4	13,5	18,0	21,4	29,0	337,0	397,0	№ 215
	Бутерброд с повидлом	20/23/7	30/40/10	1,6	2,4	5,1	7,5	22,6	36,9	141	222	№ 4
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Итого за прием пищи	374,0	485,0	24,8	33,2	19,7	26,9	50,2	77,1	516,0	680,0	
	Всего за день	1453,0	1890,0	59,8	82,5	53,9	68,0	207,9	303,8	1619,0	2162,0	

9-й ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	250	3,3	5,5	3,1	5,2	12,3	20,5	90	150	№ 73
	Булка с маслом, сыром	30/10/5	50/10/10	6,7	9,7	9,6	6,9	13,2	30,8	167	254	№ 2
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Итого за прием пищи	345	495	11,1	16,6	13,8	13,5	31,7	62,5	295	465	
II завтрак	Груша	150	150	0,6	0,6	0	0	16	16	63	63	
	Итого за прием пищи	150	150	0,6	0,6	0	0	16	16	63	63	
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	№ 39
	Лапша домашняя	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88	№ 57
	Фрикадельки из курицы	60/4	70/5	7,3	10,2	9	12	4,3	6	148	173	№ 126
	Каша гречневая с маслом	130/4	150/5	6,7	8,4	4,3	5,4	27,7	34,6	257	296	№ 164
	Соус томатный	20	30	0,2	0,4	0,9	1,3	1,3	2	14	21	№ 223
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	608	790	20,57	27,98	17,32	23,02	89,44	119,6	691	865	
Полдник	Молоко кипяченое	170	200	4,1	5,5	4,6	6,2	6,4	8,6	94	110	№ 264
	Итого за прием пищи	170	200	4,1	5,5	4,6	6,2	6,4	8,6	94	110	
Ужин	Колбасные изделия, запеченные в тесте	150	200	14,1	18,8	17,1	22,8	40,2	53,6	375,0	500,0	№ 247
	Напиток лимонный	150,0	200,0	0,1	0,1	0,01	0,01	14,1	18,9	54,0	73,0	№ 278
	Итого за прием пищи	300,0	400,0	14,2	18,9	17,1	22,8	54,3	72,5	429,0	573,0	
Всего за день		1573,0	2035,0	50,6	69,6	52,8	65,5	197,8	279,2	1572,0	2076,0	

10-й ДЕНЬ	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7	
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак	Яйца куриные вареные	1 шт (46)	2 шт (92)	5,8	11,7	5,3	10,6	0,3	0,6	72	144	№ 73
	Булка с маслом, сыром	40/10/5	50/10/10	6,7	9,7	9,6	6,9	13,2	30,8	200	254	№ 2
	Чай сладкий с молоком	150,0	200,0	1,1	1,4	1,1	1,4	6,2	11,2	38,0	61,0	№ 267
	Итого за прием пищи	251	362	13,6	22,8	16	18,9	19,7	42,6	310	459	
II завтрак	Напиток "Золотой шар"	150	200	0	0	0	0	11,9	15,8	45	60	№ 279
	Итого за прием пищи	150	200	0	0	0	0	11,9	15,8	45	60	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	40	60	0,7	1,1	1,8	2,7	3,8	5,7	34	51	№ 7
	Суп картофельный с пшеном	150	200	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	№ 58
	Макаронник с мясом	180/4	200/5	16,7	22,2	17,6	23,5	28,9	37,7	420	454	№ 114
	Компот из сухофруктов	150	200	0,7	1	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	№ 276
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12	16	57	76	
	Итого за прием пищи	574	735	23,17	31,28	21,42	29,02	86,84	117,3	706	849	
Полдник	Сок фруктовый	180	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	85,00	94	
	Итого за прием пищи	180	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	85	94	
Ужин	Сельдь с луком	40/3	50/5	3,4	5,0	6,8	11,0	0,8	1,6	101,0	126,0	№ 247
	Картофельное пюре	130	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	119	137	№ 137
	Чай сладкий	150	200	0,1	0,1	0	0	17,6	23,4	18	25	№ 266
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,94	14,9	45	68	
	Печенье	40,0	40,0	3,0	3,0	4,70	4,70	30,0	30,0	169,0	169,0	
	Итого за прием пищи	383,0	620,0	10,4	13,5	15,4	20,6	74,4	90,0	452,0	525,0	
Всего за день		1538,0	2117,0	47,9	68,6	52,8	68,5	210,5	289,1	1598,0	1987,0	

Сводная таблица цикла 10-дневного меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет, посещающих ДООУ с 12 часовым пребыванием, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп

	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
	1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		1-3	3-7
			1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Всего за 1 день	1620,0	1883,0	31,3	43,3	39,3	52,3	238,4	328,4	1540,0	1988,0
Всего за 2 день	1684,0	2048,0	40,3	54,0	63,8	46,8	201,2	280,9	1390,0	1737,0
Всего за 3 день	1509,0	1748,0	58,6	77,7	52,7	69,6	208,8	278,8	1538,0	1981,0
Всего за 4 день	1210,0	1580,0	30,0	43,7	22,8	34,5	178,1	264,4	1470,0	1898,0
Всего за 5 день	1270,0	1645,0	69,2	98,3	64,8	87,9	152,6	225,3	1445,0	1835,0
Всего за 6 день	1369,0	1748,0	43,9	60,4	41,2	62,2	201,8	287,9	1533,0	1973,0
Всего за 7 день	1499,0	1905,0	36,4	51,3	41,0	48,2	233,0	330,0	1539,0	1868,0
Всего за 8 день	1453,0	1890,0	59,8	82,5	53,9	68,0	207,9	303,8	1619,0	2162,0
Всего за 9 день	1573,0	2035,0	50,6	69,6	52,8	65,5	197,8	279,2	1572,0	2076,0
Всего за 10 день	1538,0	2117,0	47,9	68,6	52,8	68,5	210,5	289,1	1598,0	1987,0
Итого за цикл	14725,0	18599,0	468,0	649,2	485,2	603,4	2030,3	2867,8	15244,0	19505,0
Среднее значение за цикл	1472,5	1859,9	46,796	64,921	48,5156	60,336	203,026	286,78	1524,4	1950,5
Содержание Б,Ж,У за цикл в % к калорийности			3,0	3,3	3,1	3,1	13,0	14,5		

Циклическое 10-дневное меню составлено в соответствии:

* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.

* "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания", фирма "Партнер", Уфа, 2014.