

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
детский сад №23 г.Белебея  
Ф.М. Габдуллина  
" " 2019г.

**Цикличное 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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335</b>	<b>445</b>	<b>5,7</b>	<b>7,7</b>	<b>14,8</b>	<b>18,3</b>	<b>81,7</b>	<b>108,8</b>	<b>428,00</b>	<b>572,00</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	170	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	80,00	94	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>170</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,6</b>	<b>23,4</b>	<b>80</b>	<b>94</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>788</b>	<b>18,37</b>	<b>25,18</b>	<b>17,82</b>	<b>24,62</b>	<b>91,94</b>	<b>122,7</b>	<b>621</b>	<b>806</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир с сахаром	150/5	200/10	4,2	5,6	0,1	0,1	10,0	16,4	59	91	№ 262
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150/5</b>	<b>200/10</b>	<b>4,2</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>16,4</b>	<b>59</b>	<b>91</b>	
<b>Ужин</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>360,0</b>	<b>450,0</b>	<b>6,5</b>	<b>9,4</b>	<b>6,7</b>	<b>9,4</b>	<b>47,1</b>	<b>73,5</b>	<b>352,0</b>	<b>425,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1620,0</b>	<b>1883,0</b>	<b>31,3</b>	<b>43,3</b>	<b>39,3</b>	<b>52,3</b>	<b>238,4</b>	<b>328,4</b>	<b>1540,0</b>	<b>1988,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>359</b>	<b>460</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>12,7</b>	<b>15,4</b>	<b>43,1</b>	<b>57,4</b>	<b>353</b>	<b>449</b>	
<b>II завтрак</b>	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	100	111	№ 281
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>595</b>	<b>753</b>	<b>24,17</b>	<b>32,48</b>	<b>14,12</b>	<b>18,82</b>	<b>85,24</b>	<b>115,3</b>	<b>540</b>	<b>694</b>	
<b>Полдник</b>	Яблоко свежее	160	160	0,3	0,3	0	0	9	18	60,00	60,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>60,00</b>	<b>60,00</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>390,0</b>	<b>475,0</b>	<b>7,0</b>	<b>9,6</b>	<b>36,7</b>	<b>12,2</b>	<b>43,7</b>	<b>63,2</b>	<b>337,0</b>	<b>423,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1684,0</b>	<b>2048,0</b>	<b>40,3</b>	<b>54,0</b>	<b>63,8</b>	<b>46,8</b>	<b>201,2</b>	<b>280,9</b>	<b>1390,0</b>	<b>1737,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>339</b>	<b>450</b>	<b>10,6</b>	<b>14,1</b>	<b>14,2</b>	<b>17,5</b>	<b>49</b>	<b>65,2</b>	<b>363</b>	<b>485</b>	
<b>II завтрак</b>	Апельсин	140	140	1,2	1,2	0	0	11,8	11,8	54	54	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,8</b>	<b>11,8</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>758</b>	<b>22,17</b>	<b>31,08</b>	<b>21,22</b>	<b>30,32</b>	<b>69,44</b>	<b>97,2</b>	<b>581</b>	<b>779</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель из концен. на плодовых и ягодных	150	200	0	0	0	0	15	20	57,00	76,00	№ 284
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>57,00</b>	<b>76,00</b>	
<b>Ужин</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>315,0</b>	<b>400,0</b>	<b>24,6</b>	<b>31,3</b>	<b>17,3</b>	<b>21,8</b>	<b>63,5</b>	<b>84,6</b>	<b>483,0</b>	<b>587,0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1509,0</b>	<b>1748,0</b>	<b>58,6</b>	<b>77,7</b>	<b>52,7</b>	<b>69,6</b>	<b>208,8</b>	<b>278,8</b>	<b>1538,0</b>	<b>1981,0</b>	

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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>339</b>	<b>450</b>	<b>9,1</b>	<b>12</b>	<b>11,8</b>	<b>14,2</b>	<b>48,1</b>	<b>67</b>	<b>328</b>	<b>447</b>	
II завтрак	Кисель "Валетек" витаминизированный	150	200	0	0	0	0	17,9	23,9	70	93	№ 286
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,9</b>	<b>23,9</b>	<b>70</b>	<b>93</b>	
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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>700</b>	<b>20,67</b>	<b>28,68</b>	<b>16,12</b>	<b>22,92</b>	<b>89,94</b>	<b>124,8</b>	<b>655</b>	<b>844</b>	
Полдник	Сок яблочный натуральный	150	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	71,00	94,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,6</b>	<b>23,4</b>	<b>71,00</b>	<b>94,00</b>	
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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>370,0</b>	<b>480,0</b>	<b>7,5</b>	<b>12,6</b>	<b>5,6</b>	<b>10,2</b>	<b>46,4</b>	<b>81,1</b>	<b>346,0</b>	<b>420,0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1210,0</b>	<b>1580,0</b>	<b>30,0</b>	<b>43,7</b>	<b>22,8</b>	<b>34,5</b>	<b>178,1</b>	<b>264,4</b>	<b>1470,0</b>	<b>1898,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>365</b>	<b>495</b>	<b>5,8</b>	<b>9,9</b>	<b>7,803</b>	<b>11,03</b>	<b>31,5</b>	<b>49,1</b>	<b>236</b>	<b>332</b>	
<b>II завтрак</b>	Яблоко свежее	100	150	0,4	0,4	0	0	11,3	11,3	46,00	69,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>46,00</b>	<b>69,00</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>730</b>	<b>37,37</b>	<b>53,28</b>	<b>25,42</b>	<b>36,02</b>	<b>77,64</b>	<b>109,1</b>	<b>620</b>	<b>782</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт молочный	125	125	6,25	6,25	1,9	1,9	10,6	10,6	88,00	88,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>6,25</b>	<b>6,25</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>10,6</b>	<b>10,6</b>	<b>88,00</b>	<b>88,00</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335,0</b>	<b>420,0</b>	<b>19,4</b>	<b>28,5</b>	<b>29,7</b>	<b>38,9</b>	<b>21,6</b>	<b>45,2</b>	<b>455,0</b>	<b>564,0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1270,0</b>	<b>1645,0</b>	<b>69,2</b>	<b>98,3</b>	<b>64,8</b>	<b>87,9</b>	<b>152,6</b>	<b>225,3</b>	<b>1445,0</b>	<b>1835,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335</b>	<b>410</b>	<b>10,5</b>	<b>13,1</b>	<b>12,1</b>	<b>15,73</b>	<b>45,9</b>	<b>58,7</b>	<b>370</b>	<b>443</b>	
<b>II завтрак</b>	Кисель "Золотой шар"	150	200	0	0	0	0	17,9	23,9	70,00	93,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,9</b>	<b>23,9</b>	<b>70,00</b>	<b>93,00</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>758</b>	<b>22,27</b>	<b>32,18</b>	<b>21,62</b>	<b>32,32</b>	<b>77,24</b>	<b>117,3</b>	<b>635</b>	<b>882</b>	
<b>Полдник</b>	Апельсин	140	140	0,6	1,2	0	0	5,9	11,8	54	54	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>11,8</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>339,0</b>	<b>440,0</b>	<b>10,5</b>	<b>13,9</b>	<b>7,5</b>	<b>14,1</b>	<b>54,9</b>	<b>76,2</b>	<b>404,0</b>	<b>501,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1369,0</b>	<b>1748,0</b>	<b>43,9</b>	<b>60,4</b>	<b>41,2</b>	<b>62,2</b>	<b>201,8</b>	<b>287,9</b>	<b>1533,0</b>	<b>1973,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>339</b>	<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>13,4</b>	<b>18,4</b>	<b>16,4</b>	<b>51,9</b>	<b>69,1</b>	<b>366</b>	<b>488</b>	
<b>II завтрак</b>	Бананы свежие	170	170	1,5	3	0	0	22,4	45	155,00	155,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>170</b>	<b>170</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>45</b>	<b>155,00</b>	<b>155,00</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>785</b>	<b>16,77</b>	<b>24,08</b>	<b>13,72</b>	<b>19,42</b>	<b>81,74</b>	<b>111,3</b>	<b>546</b>	<b>721</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток из плодов шиповника	170	200	0,5	0,6	0,2	0,3	20,2	27	100	111	№ 281
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>170</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>27</b>	<b>100</b>	<b>111</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>390,0</b>	<b>470,0</b>	<b>7,5</b>	<b>10,2</b>	<b>8,7</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>77,6</b>	<b>372,0</b>	<b>393,0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1499,0</b>	<b>1905,0</b>	<b>36,4</b>	<b>51,3</b>	<b>41,0</b>	<b>48,2</b>	<b>233,0</b>	<b>330,0</b>	<b>1539,0</b>	<b>1868,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>349</b>	<b>450</b>	<b>15,2</b>	<b>21</b>	<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>50,1</b>	<b>80,9</b>	<b>434</b>	<b>611</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок яблочный	150	200	0,75	1	0	0	17,5	23,4	70,50	94,00	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,5</b>	<b>23,4</b>	<b>70,50</b>	<b>94,00</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>755</b>	<b>19,07</b>	<b>27,28</b>	<b>14,92</b>	<b>21,32</b>	<b>75,14</b>	<b>102,4</b>	<b>541</b>	<b>701</b>	
<b>Полдник</b>	Кисель фруктовый	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>76</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>374,0</b>	<b>485,0</b>	<b>24,8</b>	<b>33,2</b>	<b>19,7</b>	<b>26,9</b>	<b>50,2</b>	<b>77,1</b>	<b>516,0</b>	<b>680,0</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1453,0</b>	<b>1890,0</b>	<b>59,8</b>	<b>82,5</b>	<b>53,9</b>	<b>68,0</b>	<b>207,9</b>	<b>303,8</b>	<b>1619,0</b>	<b>2162,0</b>	



9-ый 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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>345</b>	<b>495</b>	<b>11,1</b>	<b>16,6</b>	<b>13,8</b>	<b>13,5</b>	<b>31,7</b>	<b>62,5</b>	<b>295</b>	<b>465</b>	
<b>II завтрак</b>	Груша	150	150	0,6	0,6	0	0	16	16	63	63	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>608</b>	<b>790</b>	<b>20,57</b>	<b>27,98</b>	<b>17,32</b>	<b>23,02</b>	<b>89,44</b>	<b>119,6</b>	<b>691</b>	<b>865</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	170	200	4,1	5,5	4,6	6,2	6,4	8,6	94	110	№ 264
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>170</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>5,5</b>	<b>4,6</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	
<b>Ужин</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300,0</b>	<b>400,0</b>	<b>14,2</b>	<b>18,9</b>	<b>17,1</b>	<b>22,8</b>	<b>54,3</b>	<b>72,5</b>	<b>429,0</b>	<b>573,0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1573,0</b>	<b>2035,0</b>	<b>50,6</b>	<b>69,6</b>	<b>52,8</b>	<b>65,5</b>	<b>197,8</b>	<b>279,2</b>	<b>1572,0</b>	<b>2076,0</b>	

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			
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>251</b>	<b>362</b>	<b>13,6</b>	<b>22,8</b>	<b>16</b>	<b>18,9</b>	<b>19,7</b>	<b>42,6</b>	<b>310</b>	<b>459</b>	
<b>II завтрак</b>	Напиток "Золотой шар"	150	200	0	0	0	0	11,9	15,8	45	60	№ 279
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,9</b>	<b>15,8</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>574</b>	<b>735</b>	<b>23,17</b>	<b>31,28</b>	<b>21,42</b>	<b>29,02</b>	<b>86,84</b>	<b>117,3</b>	<b>706</b>	<b>849</b>	
<b>Полдник</b>	Сок фруктовый	180	200	0,75	1	0	0	17,6	23,4	85,00	94	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,6</b>	<b>23,4</b>	<b>85</b>	<b>94</b>	
<b>Ужин</b>	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	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>383,0</b>	<b>620,0</b>	<b>10,4</b>	<b>13,5</b>	<b>15,4</b>	<b>20,6</b>	<b>74,4</b>	<b>90,0</b>	<b>452,0</b>	<b>525,0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1538,0</b>	<b>2117,0</b>	<b>47,9</b>	<b>68,6</b>	<b>52,8</b>	<b>68,5</b>	<b>210,5</b>	<b>289,1</b>	<b>1598,0</b>	<b>1987,0</b>	

**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.