



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №1»

Машина В.И.

« 08 » 08 2019г.

**Примерные 10-дневные циклические меню  
для организации питания  
детей в МБДОУ «Детский сад №1»  
ясли (с 2 до 3 лет)**

| Приём пищи<br><br>ЯСЛИ | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|----------------|
|                        |   |                | Б                    | Ж            | У             |                                      |                  |                |
| День 1                 | Каша манная молочная жидкая                           | 160            | 4,96                 | 5,97         | 24,69         | 172,32                               |                  | №268           |
| Завтрак                | Чай с сахаром, вареньем, медом                        | 160            | 0,08                 | 0,00         | 12,00         | 48,00                                |                  | №503(2 В-Т)    |
|                        | Батон с маслом  | 30             | 1,80                 | 4,25         | 12,40         | 92,35                                |                  |                |
| Всего                  | <b>350-450</b>  | <b>350</b>     | <b>6,84</b>          | <b>10,22</b> | <b>49,09</b>  | <b>312,67</b>                        |                  |                |
| 2-й Завтрак            | сок   | <b>250</b>     | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>  | <b>28,00</b>  | <b>112,50</b>                        |                  |                |
| Обед                   | Салат из свеклы с солеными огурцами                   | 25             | 0,30                 | 2,60         | 1,63          | 31,00                                |                  | №53            |
|                        | Суп картофельный с бобовыми                           | 150            | 1,38                 | 2,55         | 9,08          | 64,80                                |                  | №149 (1В-Т)    |
|                        | с мясом отварным                                      | 10             | 2,72                 | 1,94         | 0,00          | 28,30                                |                  | №363           |
|                        | Котлета,  | 50             | 8,90                 | 8,75         | 7,15          | 143,00                               |                  | №386           |
|                        | соус томатный   | 25             | 0,27                 | 0,93         | 1,74          | 16,40                                |                  | №462           |
|                        | Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) | 100            | 2,07                 | 3,80         | 21,20         | 87,33                                |                  | №440           |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                           | 150            | 0,38                 | 0,00         | 20,25         | 82,50                                | 35 мг            | №527           |
|                        | Хлеб пшеничный  | 15             | 1,05                 | 0,15         | 6,15          | 30,00                                |                  |                |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 25             | 1,50                 | 0,50         | 9,50          | 50,00                                |                  |                |
| Всего                  | <b>450-550</b>  | <b>550</b>     | <b>18,56</b>         | <b>21,22</b> | <b>76,69</b>  | <b>533,33</b>                        |                  |                |
| Полдник                | Пряник  | 30             | 1,50                 | 1,20         | 22,20         | 105,00                               |                  |                |
|                        | Снежок  | 170            | 4,76                 | 4,25         | 18,70         | 132,60                               |                  |                |
| Всего                  | <b>200-250</b>  | <b>200</b>     | <b>6,26</b>          | <b>5,45</b>  | <b>40,90</b>  | <b>237,60</b>                        |                  |                |
|                        |   |                |                      |              |               |                                      |                  |                |
| Ужин                   | Запеканка из творога (9%) (по молоку)                 | 100            | 16,00                | 16,80        | 15,93         | 283,33                               |                  | №319           |
|                        | с вареньем  | 35             | 0,00                 | 0,00         | 19,95         | 77,00                                |                  |                |
|                        | Чай с молоком   | 150            | 1,13                 | 0,98         | 13,05         | 65,25                                |                  | №507 (2В-Т)    |
|                        | Яблоко свежее   | 150            | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                                |                  | №118           |
| Всего                  | <b>400-500</b>  | <b>435</b>     | <b>17,73</b>         | <b>18,38</b> | <b>63,63</b>  | <b>496,08</b>                        |                  |                |
| <b>Итого за 1 день</b> |   |                | <b>49,39</b>         | <b>55,26</b> | <b>258,31</b> | <b>1692,18</b>                       |                  |                |

|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------------|
| <b>День 2</b>          | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая      | 160        | 5,73         | 7,52         | 23,04         | 182,72         |       | №272        |
| <b>Завтрак</b>         | Какао с молоком                                | 150        | 1,13         | 0,98         | 13,05         | 65,00          |       | №508(1В-Т)  |
|                        | Батон с сыром                                  | 40         | 4,72         | 3,40         | 14,80         | 106,10         |       |             |
|                        | Зефир  | 50         | 0,75         | 0,05         | 40,00         | 165,00         |       |             |
| Всего                  | <b>350-450</b>                                 | <b>400</b> | <b>12,33</b> | <b>11,95</b> | <b>90,89</b>  | <b>518,82</b>  |       |             |
| <b>2-й завтрак</b>     | Биойогурт бифилайф                             | <b>125</b> | <b>3,50</b>  | <b>4,00</b>  | <b>13,13</b>  | <b>102,50</b>  |       |             |
| <b>Обед</b>            | Икра кабачковая (промышленного производства)   | 35         | 0,67         | 3,12         | 2,70          | 41,65          |       |             |
|                        | Щи из свежей капусты с картофелем              | 130        | 0,91         | 2,59         | 4,04          | 43,16          |       | №147        |
|                        | со сметаной (15%)                              | 10         | 0,26         | 1,50         | 0,39          | 16,00          |       |             |
|                        | с мясом отварным                               | 10         | 2,72         | 1,94         | 0,00          | 28,30          |       | №363        |
|                        | Кнели из говядины,                             | 50         | 8,20         | 6,50         | 2,80          | 106,00         |       | №384        |
|                        | соус томатный с овощами                        | 25         | 0,29         | 1,03         | 1,86          | 17,90          |       | №463        |
|                        | каша гречневая рассыпчатая                     | 100        | 5,70         | 5,23         | 24,72         | 168,70         |       | №243        |
|                        | Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)   | 150        | 0,26         | 0,23         | 17,31         | 71,55          | 35 мг | №526        |
|                        | Хлеб пшеничный                                 | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 20         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |             |
| Всего                  | <b>450-550</b>                                 | <b>545</b> | <b>21,56</b> | <b>22,79</b> | <b>69,47</b>  | <b>573,26</b>  |       |             |
| <b>Полдник</b>         | Булочка домашняя                               | 50         | 3,76         | 6,50         | 30,17         | 194,17         |       | №583        |
|                        | Молоко кипячённое                              | 160        | 4,64         | 4,00         | 7,68          | 84,80          |       | №534        |
| Всего                  | <b>200-250</b>                                 | <b>210</b> | <b>8,40</b>  | <b>10,50</b> | <b>37,85</b>  | <b>278,97</b>  |       |             |
| <b>Ужин</b>            | Рыба, припущенная в молоке (минтай или треска) | 80         | 10,72        | 5,76         | 2,48          | 103,20         |       | №342        |
|                        | Картофель отварной                             | 150        | 2,85         | 7,35         | 19,05         | 153,00         |       | №431        |
|                        | Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом         | 160        | 0,10         | 0,00         | 6,84          | 26,40          |       | №503 (2В-Т) |
|                        | Хлеб пшеничный                                 | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 15         | 0,90         | 0,30         | 5,70          | 30,00          |       |             |
| Всего                  | <b>400-500</b>                                 | <b>420</b> | <b>15,62</b> | <b>13,56</b> | <b>40,22</b>  | <b>342,60</b>  |       |             |
| <b>Итого за 2 день</b> |  |            | <b>61,40</b> | <b>62,80</b> | <b>251,56</b> | <b>1816,15</b> |       |             |

|                        |   |            |              |              |               |                |       |                       |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-----------------------|
| <b>День 3</b>          | Каша пшеничная молочная жидкая                              | 160        | 6,24         | 7,57         | 28,64         | 226,88         |       | №273                  |
| <b>Завтрак</b>         | Кофейный напиток с молоком                                  | 150        | 2,40         | 2,03         | 11,93         | 59,25          |       | №514(2 В-Т)           |
|                        | Рожок с   | 25         | 1,71         | 1,38         | 13,40         | 70,50          |       |                       |
|                        | повидлом  | 15         | 0,00         | 0,00         | 9,15          | 36,60          |       |                       |
| Всего                  | 350-450   | <b>350</b> | <b>10,35</b> | <b>10,97</b> | <b>63,12</b>  | <b>393,23</b>  |       |                       |
| <b>2-й завтрак</b>     | Фрукты свежие (груша)                                       | <b>150</b> | <b>0,60</b>  | <b>0,45</b>  | <b>15,45</b>  | <b>70,50</b>   |       | №118                  |
| <b>Обед</b>            | Салат картофельный с огурцами солеными                      | 35         | 0,85         | 2,65         | 5,25          | 48,00          |       | №65                   |
|                        | Суп из овощей с фасолью                                     | 150        | 2,21         | 2,64         | 9,17          | 69,30          |       | №148                  |
|                        | с мясом отварным  | 10         | 2,72         | 1,94         | 0,00          | 28,30          |       | №363                  |
|                        | Голубцы ленивые   | 100        | 8,50         | 8,30         | 4,00          | 125,00         |       | №377                  |
|                        | соус томатный   | 25         | 0,25         | 18,15        | 0,35          | 165,50         |       | №462                  |
|                        | Кисель из концентрата плодового или ягодного                | 150        | 1,05         | 0,00         | 21,75         | 91,50          | 35 мг | №516                  |
|                        | Хлеб пшеничный  | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |                       |
| Всего                  | Хлеб ржано-пшеничный  | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |                       |
|                        | <b>450-550</b>  | <b>510</b> | <b>18,13</b> | <b>34,33</b> | <b>56,17</b>  | <b>607,60</b>  |       |                       |
| <b>Полдник</b>         | Бифивит   | 150        | 4,20         | 3,75         | 6,00          | 75,00          |       |                       |
|                        | Коржик молочный   | 50         | 4,10         | 7,30         | 39,30         | 239,00         |       | №598                  |
| Всего                  | <b>200-250</b>  | <b>200</b> | <b>8,30</b>  | <b>11,05</b> | <b>45,30</b>  | <b>314,00</b>  |       |                       |
| <b>Ужин</b>            | Омлет натуральный 96\3,8                                    | 100        | 8,62         | 13,38        | 2,31          | 163,08         |       | №307                  |
|                        | Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки | 80         | 2,51         | 2,64         | 5,60          | 62,30          |       | №196(*)старый сборник |
|                        | Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом                      | 180        | 0,09         | 0,00         | 13,50         | 54,00          |       | №503(2 В-Т)           |
|                        | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,40         | 0,20         | 8,20          | 40,00          |       |                       |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный  | 20         | 1,20         | 0,40         | 7,60          | 40,00          |       |                       |
| Всего                  | <b>400-500</b>  | <b>400</b> | <b>13,82</b> | <b>16,62</b> | <b>37,21</b>  | <b>359,38</b>  |       |                       |
| <b>Итого за 3 день</b> |   |            | <b>51,19</b> | <b>73,43</b> | <b>217,24</b> | <b>1744,71</b> |       |                       |

|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------------|
| <b>День 4</b>          | Каша «Дружба» 152\8                          | 160        | 4,21         | 9,33         | 20,05         | 180,96         |       | №266        |
| <b>Завтрак</b>         | Чай с молоком                                | 150        | 1,13         | 0,98         | 13,05         | 65,25          |       | №507 (2В-Т) |
|                        | Батон с джемом                               | 40         | 1,75         | 0,62         | 21,33         | 95,25          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>350-450</b>                               | <b>350</b> | <b>7,09</b>  | <b>10,93</b> | <b>54,43</b>  | <b>341,46</b>  |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>2-й завтрак</b>     | сок  | <b>200</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b>  | <b>90,00</b>   |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>Обед</b>            | Салат из свеклы с чесноком                   | 35         | 0,53         | 3,53         | 2,98          | 45,85          |       | №57         |
|                        | Суп-лапша домашняя                           | 150        | 1,53         | 3,35         | 8,34          | 66,60          |       | №162        |
|                        | с мясом отварным                             | 10         | 2,72         | 1,94         | 0,00          | 28,30          |       | №363        |
|                        | Картофельное пюре                            | 100        | 2,00         | 4,40         | 10,90         | 92,00          |       | №434        |
|                        | Птица отварная с маслом                      | 54         | 11,82        | 11,05        | 0,34          | 147,91         |       | №409        |
|                        | Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму) | 150        | 0,30         | 0,00         | 18,34         | 71,59          | 35 мг | №531        |
|                        | Хлеб пшеничный                               | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>450-550</b>                               | <b>539</b> | <b>21,45</b> | <b>24,92</b> | <b>56,55</b>  | <b>532,25</b>  |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>Полдник</b>         | Печенье                                      | 30         | 2,19         | 4,26         | 25,05         | 149,40         |       |             |
|                        | Бифидок                                      | 170        | 4,76         | 4,25         | 6,80          | 85,00          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>200-250</b>                               | <b>200</b> | <b>6,95</b>  | <b>8,51</b>  | <b>31,85</b>  | <b>234,40</b>  |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>Ужин</b>            | Сырники с морковью (творог 9%)               | 100        | 12,53        | 10,60        | 17,87         | 212,00         |       | №329        |
|                        | со сгущенным молоком                         | 30         | 2,16         | 2,55         | 16,50         | 98,40          |       | №490        |
|                        | Чай с сахаром, <b>вареньем</b> , медом       | 160        | 0,10         | 0,00         | 6,84          | 26,40          |       | №503(2 В-Т) |
|                        | Фрукты свежие (апельсин)                     | 120        | 1,08         | 0,24         | 9,72          | 51,60          |       | №118        |
| <b>Всего</b>           | <b>400-500</b>                               | <b>410</b> | <b>15,87</b> | <b>13,39</b> | <b>50,93</b>  | <b>388,40</b>  |       |             |
| <b>Итого за 4 день</b> |  |            | <b>51,36</b> | <b>57,74</b> | <b>216,15</b> | <b>1586,51</b> |       |             |

|                        |  |            |              |              |               |                |       |               |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|---------------|
| <b>День 5</b>          | Суп молочный с крупой (гречкой)          | 160        | 4,80         | 4,46         | 13,42         | 112,90         |       | №170          |
| <b>Завтрак</b>         | Чай без сахара                           | 160        | 0,08         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |       |               |
|                        | Мармелад                                 | 30         | 0,00         | 0,00         | 21,15         | 88,50          |       |               |
|                        | Батон с маслом                           | 30         | 1,80         | 4,25         | 12,40         | 92,35          |       |               |
|                        | с сыром                                  | 10         | 2,63         | 2,66         | 0,00          | 35,00          |       |               |
| <b>Всего</b>           | <b>350-450</b>                           | <b>390</b> | <b>9,31</b>  | <b>11,37</b> | <b>46,97</b>  | <b>328,75</b>  |       |               |
| <b>2-й завтрак</b>     | Снежок                                   | <b>100</b> | <b>2,80</b>  | <b>2,50</b>  | <b>11,00</b>  | <b>78,00</b>   |       |               |
| <b>Обед</b>            | Салат из капусты белокочанной с морковью | 35         | 0,56         | 3,54         | 3,36          | 47,60          |       | №2            |
|                        | Свекольник                               | 150        | 1,27         | 2,37         | 7,17          | 55,50          |       | №136          |
|                        | со сметаной (15%)                        | 10         | 0,26         | 1,50         | 0,39          | 16,00          |       |               |
|                        | с мясом отварным                         | 10         | 2,72         | 1,94         | 0,00          | 28,30          |       | №363          |
|                        | Картофельное пюре                        | 80         | 1,60         | 3,52         | 8,72          | 73,60          |       | №434          |
|                        | Печень говяжья по-строгановски           | 70         | 11,45        | 8,78         | 2,74          | 135,55         |       | №403,<br>№451 |
|                        | Компот из апельсинов с яблоками          | 150        | 0,38         | 0,15         | 16,50         | 69,75          | 50 мг | №529          |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |               |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |               |
| <b>Всего</b>           | <b>450-550</b>                           | <b>545</b> | <b>20,79</b> | <b>22,45</b> | <b>54,53</b>  | <b>506,30</b>  |       |               |
| <b>Полдник</b>         | Булочка Российская                       | 40         | 2,87         | 3,33         | 23,53         | 135,33         |       | №586          |
|                        | Молоко кипяченое                         | 160        | 4,64         | 4,00         | 7,68          | 84,80          |       | №534          |
| <b>Всего</b>           | <b>200-250</b>                           | <b>200</b> | <b>7,51</b>  | <b>7,33</b>  | <b>31,21</b>  | <b>220,13</b>  |       |               |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |               |
| <b>Ужин</b>            | Рагу из овощей                           | 200        | 4,00         | 10,70        | 17,00         | 180,00         |       | №201          |
|                        | Яйца вареные                             | 1шт/40     | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          |       | №306          |
|                        | Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом   | 200        | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60,00          |       | №503(2 В-Т)   |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 15         | 0,90         | 0,30         | 5,70          | 30,00          |       |               |
| <b>Всего</b>           | <b>400-500</b>                           | <b>445</b> | <b>10,10</b> | <b>15,60</b> | <b>38,00</b>  | <b>333,00</b>  |       |               |
| <b>Итого за 5 день</b> |  |            | <b>50,51</b> | <b>59,25</b> | <b>181,71</b> | <b>1466,17</b> |       |               |

|                        |   |            |              |              |               |                |       |      |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|------|
| <b>День 6</b>          | Каша молочная пшеничная жидкая              | 160        | 5,92         | 5,98         | 29,20         | 194,40         |       | №270 |
| <b>Завтрак</b>         | Кофейный напиток на сгущенном молоке        | 150        | 2,18         | 1,50         | 15,68         | 84,75          |       | №512 |
|                        | Батон с сыром                               | 40         | 4,72         | 3,40         | 14,80         | 106,10         |       |      |
| <b>Всего</b>           | <b>350-450</b>                              | <b>350</b> | <b>12,82</b> | <b>10,88</b> | <b>59,68</b>  | <b>385,25</b>  |       |      |
| <b>2-й Завтрак</b>     | Сок   | 150        | 0,00         | 0,00         | 16,80         | 67,50          |       |      |
|                        | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00          |       |      |
|                        |   | <b>250</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>26,60</b>  | <b>114,50</b>  |       |      |
| <b>Обед</b>            | Салат из свеклы отварной                    | 35         | 0,53         | 1,93         | 2,94          | 31,15          |       | №51  |
|                        | Рассольник ленинградский (по рису)          | 130        | 1,07         | 2,73         | 8,45          | 63,05          |       | №139 |
|                        | с птицей отварной                           | 10         | 2,36         | 1,63         | 0,06          | 24,29          |       | №409 |
|                        | со сметаной                                 | 10         | 0,26         | 1,50         | 0,39          | 16,00          |       |      |
|                        | Мясо тушенное                               | 60         | 9,12         | 10,44        | 1,32          | 136,20         |       | №369 |
|                        | Капуста тушеная                             | 100        | 3,70         | 3,60         | 3,90          | 63,00          |       | №428 |
|                        | Компот консервированный (по персикам)       | 150        | 0,38         | 0,15         | 24,30         | 99,75          | 35 мг | №533 |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |      |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                        | <b>25</b>  | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |      |
| <b>Всего</b>           | <b>450-550</b>                              | <b>535</b> | <b>19,96</b> | <b>22,63</b> | <b>57,01</b>  | <b>513,44</b>  |       |      |
| <b>Полдник</b>         | Булочка домашняя                            | 50         | 3,76         | 6,50         | 30,17         | 194,17         |       | №583 |
|                        | Бифивит                                     | 160        | 4,48         | 4,00         | 6,40          | 80,00          |       |      |
| <b>Всего</b>           | <b>200-250</b>                              | <b>210</b> | <b>8,24</b>  | <b>10,50</b> | <b>36,57</b>  | <b>274,17</b>  |       |      |
| <b>Ужин</b>            | Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша) | 120        | 14,94        | 10,47        | 5,40          | 174,30         |       | №349 |
|                        | Рис отварной                                | 80         | 1,97         | 3,24         | 18,03         | 109,12         |       | №419 |
|                        | Сок   | 200        | 0,00         | 0,00         | 22,40         | 90,00          |       |      |
|                        | Хлеб пшеничный                              | 20         | 1,40         | 0,20         | 8,20          | 40,00          |       |      |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20         | 1,20         | 0,40         | 7,60          | 40,00          |       |      |
| <b>Всего</b>           | <b>400-500</b>                              | <b>440</b> | <b>19,51</b> | <b>14,31</b> | <b>61,63</b>  | <b>453,42</b>  |       |      |
| <b>Итого за 6 день</b> |   |            | <b>60,93</b> | <b>58,72</b> | <b>241,49</b> | <b>1740,78</b> |       |      |

|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------------|
| <b>День 7</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями         | 150        | 4,28         | 3,95         | 14,24         | 109,50         |       |             |
| <b>Завтрак</b>         | Какао с молоком                              | 165        | 1,24         | 1,08         | 14,36         | 71,50          |       | №171        |
|                        | Батон с маслом                               | 35         | 2,21         | 3,59         | 15,40         | 99,48          |       | №508(1В-Т)  |
| <b>Всего</b>           | <b>350-450</b>                               | <b>350</b> | <b>7,73</b>  | <b>8,62</b>  | <b>44,00</b>  | <b>280,48</b>  |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>2-й Завтрак</b>     | сок  | <b>200</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,40</b>  | <b>90,00</b>   |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>Обед</b>            | Салат из свеклы и моркови                    | 35         | 3,36         | 7,11         | 1,33          | 82,60          |       | №52         |
|                        | Борщ с капустой и картофелем                 | 140        | 1,02         | 2,80         | 5,96          | 53,20          |       | №133        |
|                        | со сметаной                                  | 10         | 0,26         | 1,50         | 0,39          | 16,00          |       |             |
|                        | Жаркое по-домашнему                          | 170        | 20,09        | 17,90        | 12,83         | 292,86         |       | №374        |
|                        | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150        | 1,05         | 0,00         | 21,75         | 91,50          | 35 мг | №516        |
|                        | Хлеб пшеничный                               | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>450-550</b>                               | <b>545</b> | <b>28,33</b> | <b>29,96</b> | <b>57,91</b>  | <b>616,16</b>  |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>Полдник</b>         | Пряник                                       | 40         | 2,00         | 1,60         | 29,60         | 140,00         |       |             |
|                        | Снежок                                       | 170        | 4,76         | 4,25         | 18,70         | 132,60         |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>200-250</b>                               | <b>210</b> | <b>6,76</b>  | <b>5,85</b>  | <b>48,30</b>  | <b>272,60</b>  |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
| <b>Ужин</b>            | Вареники ленивые с маслом (9%)               | 120/6      | 17,82        | 13,56        | 17,22         | 262,20         |       | №331        |
|                        | Фрукты свежие (груша)                        | 150        | 0,60         | 0,45         | 15,45         | 70,50          |       | №118        |
|                        | Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом       | 150        | 0,08         | 0,00         | 11,25         | 45,00          |       | №503(2 В-Т) |
| <b>Всего</b>           | <b>400-500</b>                               | <b>426</b> | <b>18,50</b> | <b>14,01</b> | <b>43,92</b>  | <b>377,70</b>  |       |             |
| <b>Итого за 7 день</b> |  |            | <b>61,32</b> | <b>58,43</b> | <b>216,53</b> | <b>1636,94</b> |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |



|                        |   |                |              |              |               |                |               |             |
|------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| День 8                 | Каша рисовая молочная жидкая                  | 150            | 4,16         | 6,47         | 24,30         | 172,05         |               | №274        |
| Завтрак                | Чай без сахара                                | 160            | 0,08         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |               | №503(2 В-Т) |
|                        | Мармелад                                      | 30             | 0,00         | 0,00         | 21,15         | 88,50          |               |             |
|                        | Рожок с повидлом                              | 40             | 1,71         | 1,38         | 22,55         | 107,10         |               |             |
| Всего                  | <b>350-450</b>                                | <b>380</b>     | <b>5,95</b>  | <b>7,85</b>  | <b>68,00</b>  | <b>367,65</b>  |               |             |
| 2-й Завтрак            | Сок   | 100            | 0,00         | 0,00         | 11,20         | 45,00          |               |             |
|                        | Фрукты свежие (апельсин)                      | 100            | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00          |               | №118        |
|                        |   | <b>200</b>     | <b>0,90</b>  | <b>0,20</b>  | <b>19,30</b>  | <b>88,00</b>   |               |             |
| Обед                   | Икра кабачковая (промышленного производства)  | 30             | 0,30         | 2,10         | 2,10          | 29,10          |               |             |
|                        | Суп картофельный                              | 150            | 0,72         | 1,56         | 5,27          | 37,95          |               | №151        |
|                        | с клёцками                                    | 19             | 1,12         | 1,05         | 4,55          | 32,07          |               | №178        |
|                        | с птицей отварной                             | 10             | 2,36         | 1,63         | 0,06          | 24,29          |               | №409        |
|                        | Гуляш из говядины                             | 60             | 10,30        | 11,00        | 2,10          | 148,50         |               | №373        |
|                        | Картофель отварной                            | 100            | 1,90         | 4,90         | 12,70         | 102,00         |               | №431        |
|                        | Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)  | 150            | 0,30         | 0,00         | 18,34         | 71,59          | 35 мг         | №531        |
|                        | Хлеб пшеничный                                | 10             | 0,70         | 0,10         | 4,10          | 20,00          |               |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                          | 15             | 0,90         | 0,30         | 5,70          | 30,00          |               |             |
|                        | Всего   | <b>450-550</b> | <b>544</b>   | <b>18,59</b> | <b>22,64</b>  | <b>54,91</b>   | <b>495,50</b> |             |
| Полдник                | Хлебец калорийный                             | 40             | 3,26         | 7,13         | 23,94         | 173,33         |               | №599        |
|                        | Бифидок                                       | 160            | 4,48         | 4,00         | 6,40          | 80,00          |               |             |
| Всего                  | <b>200-250</b>                                | <b>200</b>     | <b>7,74</b>  | <b>11,13</b> | <b>30,34</b>  | <b>253,33</b>  |               |             |
| Ужин                   | Салат из моркови с зелёным горошком           | 100            | 1,90         | 10,10        | 5,90          | 122,00         |               | №27         |
|                        | Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай) | 80             | 12,72        | 6,24         | 2,56          | 117,60         |               | №343        |
|                        | Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , мёдом        | 180            | 0,11         | 0,00         | 7,70          | 29,70          |               | №503 (2В-Т) |
|                        | Хлеб пшеничный                                | 20             | 1,40         | 0,20         | 8,20          | 40,00          |               |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20             | 1,20         | 0,40         | 7,60          | 40,00          |               |             |
|                        | Всего   | <b>400-500</b> | <b>400</b>   | <b>17,33</b> | <b>16,94</b>  | <b>31,96</b>   | <b>349,30</b> |             |
| <b>Итого за 8 день</b> |   |                | <b>50,51</b> | <b>58,76</b> | <b>204,52</b> | <b>1553,78</b> |               |             |

|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------------|
| <b>День 9</b>          | Каша ячневая вязкая 142,5\7,5          | 150        | 4,80         | 8,55         | 26,82         | 203,40         |       | №261        |
| <b>Завтрак</b>         | Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом | 200        | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60,00          |       | №503(2 В-Т) |
|                        | Батон с джемом                         | 40         | 1,75         | 0,62         | 21,33         | 95,25          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>350-450</b>                         | <b>390</b> | <b>6,65</b>  | <b>9,17</b>  | <b>63,15</b>  | <b>358,65</b>  |       |             |
| <b>2-й Завтрак</b>     | Фрукты (банан)                         | <b>100</b> | <b>1,50</b>  | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,00</b>   |       | №118        |
| <b>Обед</b>            | Салат картофельный                     | 35         | 0,67         | 1,89         | 4,69          | 38,50          |       | №62         |
|                        | Уха с крупой (по горбуше)              | 150        | 4,12         | 2,40         | 7,67          | 68,57          |       | №158        |
|                        | Плов из отварной говядины              | 150        | 11,34        | 11,16        | 29,52         | 264,00         |       | №375        |
|                        | Компот из смеси сухофруктов            | 160        | 0,40         | 0,00         | 21,60         | 88,00          | 35 мг | №527        |
|                        | Хлеб пшеничный                         | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>450-550</b>                         | <b>535</b> | <b>19,08</b> | <b>16,10</b> | <b>79,13</b>  | <b>539,07</b>  |       |             |
| <b>Полдник</b>         | Вафли                                  | 30         | 1,53         | 8,76         | 17,58         | 153,90         |       |             |
|                        | Бифивит                                | 180        | 5,04         | 4,50         | 7,20          | 90,00          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>200-250</b>                         | <b>210</b> | <b>6,57</b>  | <b>13,26</b> | <b>24,78</b>  | <b>243,90</b>  |       |             |
| <b>Ужин</b>            | Пудинг овощной с маслом                | 155        | 5,60         | 7,10         | 17,30         | 155,00         |       | №242        |
|                        | Чай с молоком                          | 200        | 1,50         | 1,30         | 17,40         | 87,00          |       | №507 (2В-Т) |
|                        | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,40         | 0,20         | 8,20          | 40,00          |       |             |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                   | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |             |
| <b>Всего</b>           | <b>400-500</b>                         | <b>400</b> | <b>10,00</b> | <b>9,10</b>  | <b>52,40</b>  | <b>332,00</b>  |       |             |
| <b>Итого за 9 день</b> |  |            | <b>43,80</b> | <b>48,13</b> | <b>240,46</b> | <b>1569,62</b> |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |
|                        |  |            |              |              |               |                |       |             |

|                         |  |            |              |              |               |                |       |             |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------------|
| <b>День 10</b>          | Суп молочный с крупой ("Геркулес")                               | 150        | 4,46         | 4,52         | 13,15         | 111,12         |       | №170        |
| <b>Завтрак</b>          | Кофейный напиток с молоком                                       | 170        | 2,72         | 2,30         | 13,52         | 67,15          |       | №514(2 В-Т) |
|                         | Зефир  | 50         | 0,75         | 0,05         | 40,00         | 165,00         |       |             |
|                         | Батон с маслом   | 35         | 2,21         | 3,59         | 15,40         | 99,48          |       |             |
| <b>Всего</b>            | <b>350-450</b>   | <b>405</b> | <b>10,14</b> | <b>10,45</b> | <b>82,06</b>  | <b>442,75</b>  |       |             |
| <b>2-й Завтрак</b>      | Бифидок  | <b>100</b> | <b>2,80</b>  | <b>2,50</b>  | <b>4,00</b>   | <b>50,00</b>   |       |             |
| <b>Обед</b>             | Салат из капусты белокачанной с морковью                         | 35         | 0,56         | 3,54         | 3,36          | 47,60          |       | №2          |
|                         | Суп картофельный   | 130        | 1,14         | 1,53         | 7,64          | 49,01          |       | №154        |
|                         | с фрикадельками из говядины паровыми                             | 15         | 2,13         | 1,89         | 1,02          | 29,55          |       | №396        |
|                         | со сметаной  | 5          | 0,13         | 0,75         | 0,20          | 8,00           |       |             |
|                         | Суфле из кур с рисом (с маслом)                                  | 74         | 10,29        | 10,08        | 3,74          | 143,07         |       | №414        |
|                         | Картофельное пюре  | 100        | 2,00         | 4,40         | 10,90         | 92,00          |       | №434        |
|                         | Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)                     | 150        | 0,26         | 0,23         | 17,31         | 71,55          | 35 мг | №526        |
|                         | Хлеб пшеничный   | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 25         | 1,50         | 0,50         | 9,50          | 50,00          |       |             |
| <b>Всего</b>            | <b>450-550</b>   | <b>549</b> | <b>19,06</b> | <b>23,07</b> | <b>59,82</b>  | <b>520,78</b>  |       |             |
| <b>Полдник</b>          | Молоко кипяченое   | 160        | 4,64         | 4,00         | 7,68          | 84,80          |       | №534        |
|                         | Ватрушки с <b>творожным</b> , овощным, фруктовым, сладким фаршем | 50         | 3,00         | 1,42         | 18,50         | 98,30          |       | №560        |
| <b>Всего</b>            | <b>200-250</b>   | <b>210</b> | <b>7,64</b>  | <b>5,42</b>  | <b>26,18</b>  | <b>183,10</b>  |       |             |
| <b>Ужин</b>             | Салат из свеклы с чесноком                                       | 70         | 1,05         | 7,07         | 5,95          | 91,70          |       | №57         |
|                         | Макаронные изделия отварные с сыром                              | 150        | 9,08         | 7,58         | 25,50         | 206,25         |       | №301, №297  |
|                         | Чай <b>с сахаром</b> , вареньем, медом                           | 200        | 0,10         | 0,00         | 15,00         | 60,00          |       | №503(2 В-Т) |
|                         | Хлеб пшеничный   | 15         | 1,05         | 0,15         | 6,15          | 30,00          |       |             |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный   | 15         | 0,90         | 0,30         | 5,70          | 30,00          |       |             |
| <b>Всего</b>            | <b>400-500</b>   | <b>450</b> | <b>12,18</b> | <b>15,10</b> | <b>58,30</b>  | <b>417,95</b>  |       |             |
| <b>Итого за 10 день</b> |  |            | <b>51,81</b> | <b>56,53</b> | <b>230,36</b> | <b>1614,58</b> |       |             |
|                         |  |            |              |              |               |                |       |             |

|   |  |  |                           |               |                |                 |              |  |
|---|--|--|---------------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--|
|   |  |  |                           |               |                |                 |              |  |
| <b>Итого за весь период</b>   |  |  | <b><u>532,2</u><br/>2</b> | <b>589,05</b> | <b>2258,32</b> | <b>16421,42</b> | <b>350мг</b> |  |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  |  | <b>53</b>                 | <b>59</b>     | <b>226</b>     | <b>1642</b>     | <b>35мг</b>  |  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |  |  | <b>12,96</b>              | <b>32,28</b>  | <b>55,01</b>   |                 |              |  |

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

\*Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 часть, 2 часть) – Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. 2001год.

**Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней**

|               | Завтрак      | 2-й Завтрак | Обед         | Полдник      | Ужин         |
|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Итого:</b> | <b>22,68</b> | <b>5,43</b> | <b>33,16</b> | <b>15,28</b> | <b>23,46</b> |
| <b>Норма:</b> | <b>20-25</b> | <b>5</b>    | <b>30-35</b> | <b>10-15</b> | <b>20-25</b> |