

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 3 «Теремок» п.
Красная Горбатка Селивановского района Владимирской области**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ №3 "Теремок"
О.П. Яровая
Приказ № 105 от 01.06.2021

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 180.00 | 5.58 | 6.71 | 27.77 | 193.86 | 1.24 | 268 |
| 350-450 | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 7.88 | 7.96 | 50.04 | 304.37 | 1.26 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный продукт | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 10.78 | 10.46 | 54.04 | 354.37 | 1.96 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33 |
| 450-550 | Суп рыбный | 175.00 | 5.13 | 3.68 | 7.12 | 83.16 | 7.30 | 43a |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Котлета рубленая | 60.00 | 9.35 | 7.07 | 9.64 | 139.00 | 0.09 | 282 |
| | Капуста тушеная | 100.00 | 3.70 | 3.60 | 9.49 | 79.00 | 17.00 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 567.00 | 20.89 | 18.29 | 65.05 | 506.47 | 28.53 | |
| ПОЛДНИК | Салат из моркови | 40.00 | 0.50 | 0.04 | 4.64 | 20.92 | 1.92 | 41 |
| 200-250 | Оладьи | 100.00 | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
| 400-500 | Повидло | 24.00 | 0.10 | 0.00 | 15.60 | 60.00 | 0.12 | 155 |
| | Молоко | 150.00 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.01 | 0.24 | 400 |
| | ИТОГО: | 314.00 | 12.22 | 15.40 | 65.90 | 447.47 | 2.62 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1346.00 | 43.89 | 44.16 | 184.99 | 1308.30 | 33.10 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 180.00 | 4.99 | 7.76 | 29.16 | 206.46 | 1.39 | 274 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Сыр (порциями) | 8.00 | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 368.00 | 11.43 | 12.98 | 55.07 | 384.47 | 2.42 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 468.00 | 11.83 | 13.28 | 65.37 | 430.47 | 7.42 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 40.00 | 0.30 | 2.44 | 0.95 | 26.92 | 3.80 | 13 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 180.00 | 1.26 | 3.51 | 6.10 | 61.02 | 13.30 | 67 |
| | Макаронник с мясом | 160.00 | 18.21 | 11.66 | 33.39 | 312.00 | 0.42 | 292 |
| | Компот из изюма и чернослива | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 21.67 | 17.63 | 75.60 | 551.89 | 17.82 | |
| ПОЛДНИК | Ленивые вареники | 100.00 | 13.71 | 12.14 | 14.17 | 221.54 | 0.18 | 230 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Пряник | 25.00 | 1.20 | 0.70 | 19.43 | 83.95 | 0.000 | 154 |
| | ИТОГО: | 305.00 | 16.05 | 14.51 | 42.96 | 373.58 | 0.27 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1335.00 | 49.55 | 45.42 | 183.93 | 1355.93 | 25.51 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Какао с молоком | 150.00 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | Повидло | 10.00 | 0.40 | 0.00 | 65.00 | 200.00 | 0.50 | 155 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 370.00 | 12.24 | 12.05 | 119.15 | 573.76 | 3.09 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 470.00 | 12.64 | 12.45 | 128.95 | 617.76 | 13.09 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 40.00 | 1.15 | 2.47 | 3.22 | 39.72 | 3.72 | 12 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 175.00 | 1.28 | 3.43 | 8.93 | 71.75 | 7.19 | 57 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80.00 | 10.31 | 8.15 | 2.62 | 125.00 | 0.55 | 277 |
| | Каша греча рассыпчатая | 80.00 | 4.56 | 3.86 | 21.96 | 144.27 | 0.00 | 67 |
| | Сок фруктовый | 150.00 | 0.75 | 0.00 | 15.15 | 64.01 | 3.00 | 399г |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 567.00 | 19.87 | 19.41 | 66.51 | 527.75 | 14.50 | |
| | ПОЛДНИК | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 |
| | Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом | 30.00 | 3.71 | 3.61 | 0.60 | 49.77 | 0.66 | 28 |
| | Чай с лимоном | 150.00 | 0.11 | 0.02 | 8.51 | 34.17 | 2.36 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 310.00 | 8.11 | 7.69 | 38.01 | 254.64 | 15.13 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1347.00 | 40.62 | 39.55 | 233.47 | 1400.15 | 42.72 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 9.32 | 9.76 | 54.49 | 365.75 | 1.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 10.82 | 10.26 | 75.49 | 460.75 | 11.33 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 40.00 | 0.56 | 2.03 | 3.46 | 34.36 | 13.98 | 20 |
| | Суп картофельный с горохом с курицей | 165.00 | 3.38 | 3.53 | 0.74 | 87.95 | 3.84 | 81 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15.00 | 0.28 | 0.04 | 1.71 | 8.28 | 0.00 | 115 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 60.00 | 6.56 | 2.55 | 1.54 | 60.00 | 1.73 | 247 |
| | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Кисель | 150.00 | 1.05 | 0.00 | 21.75 | 91.50 | 0.00 | 516 |
| | ИТОГО: | 530.00 | 13.88 | 11.35 | 42.84 | 373.59 | 31.66 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога | 90.00 | 15.79 | 10.85 | 15.44 | 222.30 | 0.22 | 237 |
| | Молоко сгущеное | 25.00 | 1.75 | 1.98 | 2.38 | 33.75 | 0.25 | 156 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | ИТОГО: | 265.00 | 19.88 | 14.82 | 28.45 | 326.06 | 1.44 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1260.00 | 44.57 | 36.43 | 146.77 | 1160.39 | 44.43 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180.00 | 5.44 | 5.04 | 16.42 | 132.84 | 0.83 | 93 |
| | Чай с молоком или сливками | 150.00 | 2.66 | 2.33 | 11.31 | 77.00 | 1.19 | 394 |
| | Сыр (порциями) | 8.00 | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 368.00 | 12.20 | 10.60 | 43.00 | 317.84 | 2.07 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 568.00 | 13.20 | 10.60 | 63.20 | 403.18 | 6.07 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 40.00 | 1.19 | 2.08 | 2.50 | 33.44 | 4.40 | 10 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 180.00 | 1.94 | 2.03 | 12.35 | 62.85 | 4.95 | 82 |
| | Мясо птицы отварное | 50.00 | 11.30 | 8.50 | 0.00 | 121.67 | 0.00 | 300 |
| | Рагу овощное | 110.00 | 1.32 | 7.60 | 784.66 | 104.76 | 5.46 | 344a |
| | Компот из кураги | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 17.65 | 20.23 | 834.67 | 474.67 | 15.11 | |
| ПОЛДНИК | Салат из свеклы "Мармелад" | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33a |
| | «Гребешок» из дрожжевого теста | 70.00 | 6.43 | 9.88 | 35.21 | 255.50 | 0.20 | 462a |
| | Какао с молоком | 150.00 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | ИТОГО: | 260.00 | 10.14 | 15.04 | 51.51 | 382.06 | 5.20 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1390.00 | 41.00 | 45.86 | 949.38 | 1259.90 | 26.37 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180.00 | 6.28 | 9.38 | 22.50 | 200.14 | 0.81 | 66 |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 8.58 | 10.63 | 44.77 | 310.65 | 0.83 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный напиток | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401в |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 11.48 | 13.13 | 48.77 | 360.65 | 1.53 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидор с луком | 40.00 | 0.45 | 2.48 | 1.89 | 31.64 | 0.00 | 14 |
| | Суп рыбный | 170.00 | 4.98 | 3.57 | 6.92 | 80.78 | 7.09 | 43а |
| | Яйцо вареное | 10.00 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.75 | 0.00 | 213 |
| | Тефтели из говядины | 60.00 | 13.50 | 12.66 | 0.48 | 169.80 | 0.00 | 286 |
| | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 150.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 24.21 | 23.07 | 62.31 | 558.37 | 19.56 | |
| | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 100.00 | 8.82 | 16.98 | 1.69 | 195.38 | 0.18 | 215 |
| | Кисель | 150.00 | 1.05 | 0.00 | 21.75 | 91.50 | 0.00 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 280.00 | 12.12 | 17.85 | 38.71 | 366.08 | 0.18 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1307.00 | 47.81 | 54.05 | 149.78 | 1285.10 | 21.26 | | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с лимоном | 150.00 | 0.11 | 0.02 | 8.51 | 34.17 | 2.36 | 393 |
| | Сыр (порциями) | 8.00 | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 368.00 | 11.23 | 11.76 | 56.00 | 397.41 | 3.73 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 468.00 | 11.63 | 12.06 | 66.30 | 443.41 | 8.73 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы и моркови | 40.00 | 0.52 | 4.12 | 2.84 | 50.80 | 0.00 | 52 |
| | Рассольник ленинградский | 175.00 | 1.47 | 3.59 | 11.62 | 84.53 | 5.29 | 76 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 110.00 | 13.90 | 10.44 | 7.12 | 185.60 | 0.88 | 395 |
| | Соус молочный | 50.00 | 1.03 | 2.62 | 3.55 | 41.90 | 0.16 | 350 |
| | Компот из изюма | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 567.00 | 19.07 | 22.28 | 60.58 | 530.58 | 6.67 | |
| | ПОЛДНИК | Сырники | 90.00 | 16.82 | 11.40 | 10.26 | 210.60 | 0.23 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Кофейный напиток с молоком | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Вафля | 25.00 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 | 0.00 | 152 |
| | ИТОГО: | 295.00 | 20.98 | 15.89 | 42.65 | 409.23 | 1.28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1330.00 | 51.69 | 50.23 | 169.52 | 1383.22 | 16.67 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|---------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 396 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 11.04 | 11.69 | 51.83 | 358.07 | 2.36 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 11.44 | 12.09 | 61.63 | 402.07 | 12.36 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 40.00 | 0.56 | 2.03 | 3.46 | 34.36 | 13.98 | 20 |
| | Суп молочный с овощами | 180.00 | 4.14 | 3.92 | 11.79 | 99.18 | 100.06 | 97 |
| | Котлеты рыбные | 60.00 | 8.02 | 2.82 | 5.99 | 81.00 | 0.26 | 255 |
| | Рис отварной | 100.00 | 2.43 | 3.58 | 24.46 | 139.80 | 0.00 | 315 |
| | Сок фруктовый | 150.00 | 0.75 | 0.00 | 15.15 | 64.01 | 3.00 | 399г |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 17.47 | 12.36 | 75.18 | 485.55 | 117.30 | |
| ПОЛДНИК | Винегрет | 120.00 | 1.62 | 7.39 | 9.23 | 109.92 | 15.90 | 45 |
| | Яйцо | 20.00 | 2.54 | 1.15 | 0.14 | 31.50 | 0.00 | 213 |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.01 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 320.00 | 6.46 | 9.43 | 31.63 | 248.63 | 15.91 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1347.00 | 35.37 | 33.87 | 168.44 | 1136.24 | 145.57 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" молочная | 180.00 | 4.73 | 10.49 | 22.55 | 203.58 | 1.19 | 266 |
| | Какао с молоком | 150.00 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 10.14 | 14.44 | 50.79 | 375.08 | 2.39 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 11.64 | 14.94 | 71.79 | 470.08 | 12.39 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 40.00 | 1.19 | 2.08 | 2.50 | 33.44 | 0.00 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 175.00 | 1.23 | 3.41 | 5.93 | 59.33 | 12.93 | 67 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Жаркое по -домашнему | 140.00 | 17.14 | 4.40 | 15.23 | 168.83 | 5.98 | 276а |
| | Компот из кураги и чернослива | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 547.00 | 21.70 | 11.40 | 59.12 | 429.34 | 19.25 | |
| ПОЛДНИК | Манные биточки | 80.00 | 3.41 | 2.50 | 20.17 | 116.80 | 0.26 | 199 |
| | Кисель | 60.00 | 0.42 | 0.00 | 8.70 | 36.60 | 0.00 | 516 |
| | Молоко | 150.00 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.01 | 0.24 | 400 |
| | Печенье | 25.00 | 1.88 | 2.50 | 18.63 | 104.25 | 0.00 | 153 |
| | ИТОГО: | 315.00 | 10.28 | 9.08 | 55.07 | 342.66 | 0.51 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1327.00 | 43.62 | 35.43 | 185.98 | 1242.07 | 32.14 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макароны отварные с сыром | 180.00 | 11.14 | 12.01 | 27.25 | 261.59 | 0.16 | 206 |
| | Чай с молоком или сливками | 150.00 | 2.66 | 2.33 | 11.31 | 77.00 | 1.19 | 394 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 16.05 | 15.56 | 53.84 | 421.09 | 1.35 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 565.00 | 17.05 | 15.56 | 74.04 | 506.43 | 5.35 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 40.00 | 1.15 | 2.47 | 3.22 | 39.72 | 3.72 | 12 |
| | Суп картофельный с крупой с курицей | 180.00 | 1.80 | 2.02 | 12.24 | 74.34 | 5.94 | 80 |
| | Биточки рубленые | 60.00 | 9.35 | 7.07 | 9.64 | 139.00 | 0.09 | 282 |
| | Капуста тушеная | 100.00 | 3.70 | 3.60 | 9.49 | 79.00 | 17.00 | 132 |
| | Компот из сухофруктов | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 17.90 | 15.17 | 69.74 | 484.01 | 27.05 | |
| ПОЛДНИК | Салат из моркови | 40.00 | 0.50 | 0.04 | 4.64 | 20.92 | 0.00 | 41 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) с начинкой | 70.00 | 9.22 | 5.48 | 29.18 | 202.00 | 0.04 | 454 |
| | Кофейный напиток | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | ИТОГО: | 260.00 | 12.06 | 7.52 | 44.46 | 292.92 | 1.02 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1387.00 | 47.01 | 38.25 | 188.24 | 1283.37 | 33.41 | |

| Дни | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | Вес |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| 1 день | 1308.30 | 43.89 | 44.16 | 184.99 | 1346.00 |
| 2 день | 1355.93 | 49.55 | 45.42 | 183.93 | 1335.00 |
| 3 день | 1400.15 | 40.62 | 39.55 | 233.47 | 1347.00 |
| 4 день | 1160.39 | 44.57 | 36.43 | 146.77 | 1260.00 |
| 5 день | 1259.90 | 41.00 | 45.86 | 949.38 | 1390.00 |
| 6 день | 1285.10 | 47.81 | 54.05 | 149.78 | 1307.00 |
| 7 день | 1383.22 | 51.69 | 50.23 | 169.52 | 1330.00 |
| 8 день | 1136.24 | 35.37 | 33.87 | 168.44 | 1347.00 |
| 9 день | 1242.07 | 43.62 | 35.43 | 185.98 | 1327.00 |
| 10 день | 1283.37 | 47.01 | 15.89 | 188.24 | 1387.00 |
| Итого за весь период | 12,814.65 | 445.11 | 400.86 | 2,560.50 | 13,376.00 |
| Среднее значение за период | 1,281.47 | 44.51 | 40.09 | 256.05 | 1,337.60 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 3 «Теремок»
п. Красная Горбатка Селивановского района Владимирской области

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ № 3 "Теремок"
_____ О.П. Яровая
Приказ № 105 от 01.06.2021

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 180.00 | 5.58 | 6.71 | 27.77 | 193.86 | 1.24 | 268 |
| 350-450 | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 7.88 | 7.96 | 50.04 | 304.37 | 1.26 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный продукт | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 10.78 | 10.46 | 54.04 | 354.37 | 1.96 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33 |
| 450-550 | Суп рыбный | 175.00 | 5.13 | 3.68 | 7.12 | 83.16 | 7.30 | 43а |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Котлета рубленая | 60.00 | 9.35 | 7.07 | 9.64 | 139.00 | 0.09 | 282 |
| | Капуста тушеная | 100.00 | 3.70 | 3.60 | 9.49 | 79.00 | 17.00 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 567.00 | 20.89 | 18.29 | 65.05 | 506.47 | 28.53 | |
| ПОЛДНИК | Салат из отварной моркови с яблоком | 40.00 | 0.47 | 2.95 | 2.94 | 40.28 | 1.55 | 40а |
| 200-250 | Оладьи | 100.00 | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
| 400-500 | Повидло | 24.00 | 0.10 | 0.00 | 15.60 | 60.00 | 0.12 | 155 |
| | Молоко | 150.00 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.01 | 0.24 | 400 |
| | ИТОГО: | 314.00 | 12.19 | 18.31 | 64.20 | 466.83 | 2.25 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1346.00 | 43.86 | 47.07 | 183.29 | 1327.67 | 32.74 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 180.00 | 4.99 | 7.76 | 29.16 | 206.46 | 1.39 | 274 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Сыр (порционный) | 8.00 | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 368.00 | 11.43 | 12.98 | 55.07 | 384.47 | 2.42 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 468.00 | 11.83 | 13.28 | 65.37 | 430.47 | 7.42 | |
| ОБЕД | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40.00 | 0.55 | 2.08 | 3.43 | 34.64 | 4.80 | 22 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 180.00 | 1.26 | 3.51 | 6.10 | 61.02 | 13.30 | 67 |
| | Макаронник с мясом | 160.00 | 18.21 | 11.66 | 33.39 | 312.00 | 0.42 | 292 |
| | Компот из изюма и чернослива | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 21.91 | 17.27 | 78.08 | 559.61 | 18.82 | |
| ПОЛДНИК | Ленивые вареники | 100.00 | 13.71 | 12.14 | 14.17 | 221.54 | 0.18 | 230 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Пряник | 25.00 | 1.20 | 0.70 | 19.43 | 83.95 | 0.000 | 154 |
| | ИТОГО: | 305.00 | 16.05 | 14.51 | 42.96 | 373.58 | 0.27 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1335.00 | 49.79 | 45.07 | 186.40 | 1363.65 | 26.51 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 272, 69 |
| | Какао с молоком | 150.00 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | Повидло | 10.00 | 0.40 | 0.00 | 65.00 | 200.00 | 0.50 | 155 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 370.00 | 12.24 | 12.05 | 119.15 | 573.76 | 3.09 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 470.00 | 12.64 | 12.45 | 128.95 | 617.76 | 13.09 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 40.00 | 1.15 | 2.47 | 3.22 | 39.72 | 3.72 | 12 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 175.00 | 1.28 | 3.43 | 8.93 | 71.75 | 7.19 | 57 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80.00 | 10.31 | 8.15 | 2.62 | 125.00 | 0.55 | 277 |
| | Каша греча рассыпчатая | 80.00 | 4.56 | 3.86 | 21.96 | 144.27 | 0.00 | 67 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 399г |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 617.00 | 20.12 | 19.41 | 71.56 | 549.08 | 15.50 | |
| ПОЛДНИК | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом | 30.00 | 3.71 | 3.61 | 0.60 | 49.77 | 0.66 | 28 |
| | Чай с лимоном | 150.00 | 0.11 | 0.02 | 8.51 | 34.17 | 2.36 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 310.00 | 8.11 | 7.69 | 38.01 | 254.64 | 15.13 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1397.00 | 40.87 | 39.55 | 238.52 | 1421.48 | 43.72 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 9.32 | 9.76 | 54.49 | 365.75 | 1.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 10.82 | 10.26 | 75.49 | 460.75 | 11.33 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 40.00 | 0.54 | 2.46 | 3.08 | 36.64 | 5.30 | 45 |
| | Суп картофельный с горохом с курицей | 165.00 | 3.38 | 3.53 | 0.74 | 87.95 | 3.84 | 81 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15.00 | 0.28 | 0.04 | 1.71 | 8.28 | 0.00 | 115 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 60.00 | 6.56 | 2.55 | 1.54 | 60.00 | 1.73 | 247 |
| | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Кисель | 150.00 | 1.05 | 0.00 | 21.75 | 91.50 | 0.00 | 516 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 15.42 | 11.78 | 56.79 | 443.07 | 22.98 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога | 90.00 | 15.79 | 10.85 | 15.44 | 222.30 | 0.22 | 237 |
| | Молоко сгущеное | 25.00 | 1.75 | 1.98 | 2.38 | 33.75 | 0.25 | 156 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | ИТОГО: | 265.00 | 19.88 | 14.82 | 28.45 | 326.06 | 1.44 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1292.00 | 46.11 | 36.86 | 160.72 | 1229.87 | 35.75 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180.00 | 5.44 | 5.04 | 16.42 | 132.84 | 0.83 | 93 |
| | Чай с молоком или сливками | 150.00 | 2.66 | 2.33 | 11.31 | 77.00 | 1.19 | 394 |
| | Сыр (порционный) | 8.00 | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 368.00 | 12.20 | 10.60 | 43.00 | 317.84 | 2.07 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 568.00 | 13.20 | 10.60 | 63.20 | 403.18 | 6.07 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 40.00 | 1.19 | 2.08 | 2.50 | 33.44 | 4.40 | 10 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с | 180.00 | 1.94 | 2.03 | 12.35 | 62.85 | 4.95 | 82 |
| | Мясо птицы отварное | 50.00 | 11.30 | 8.50 | 0.00 | 121.67 | 0.00 | 300 |
| | Рагу овощное | 110.00 | 1.32 | 7.60 | 784.66 | 104.76 | 5.46 | 344а |
| | Компот из кураги | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 17.65 | 20.23 | 834.67 | 474.67 | 15.11 | |
| ПОЛДНИК | Салат из свеклы "Мармелад" | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33а |
| | «Гребешок» из дрожжевого теста | 70.00 | 6.43 | 9.88 | 35.21 | 255.50 | 0.20 | 462а |
| | Какао с молоком | 150.00 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | ИТОГО: | 260.00 | 10.14 | 15.04 | 51.51 | 382.06 | 5.20 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1390.00 | 41.00 | 45.86 | 949.38 | 1259.90 | 26.37 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180.00 | 6.28 | 9.38 | 22.50 | 200.14 | 0.81 | 66 |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 8.59 | 10.63 | 46.16 | 316.25 | 0.83 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный напиток | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401в |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 11.49 | 13.13 | 50.16 | 366.25 | 1.53 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33 |
| | Суп рыбный | 170.00 | 4.98 | 3.57 | 6.92 | 80.78 | 7.09 | 43а |
| | Яйцо вареное | 10.00 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.75 | 0.00 | 213 |
| | Тефтели из говядины | 60.00 | 13.50 | 12.66 | 0.48 | 169.80 | 0.00 | 286 |
| | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 150.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 24.32 | 23.03 | 63.76 | 564.29 | 23.36 | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 100.00 | 8.82 | 16.98 | 1.69 | 195.38 | 0.18 | 215 |
| | Кисель | 150.00 | 1.05 | 0.00 | 21.75 | 91.50 | 0.00 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 280.00 | 12.12 | 17.85 | 38.71 | 366.08 | 0.18 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1307.00 | 47.93 | 54.01 | 152.64 | 1296.62 | 25.07 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с лимоном | 150.00 | 0.11 | 0.02 | 8.51 | 34.17 | 2.36 | 393 |
| | Сыр (порционный) | 8.00 | 1.86 | 2.36 | 0.00 | 28.80 | 0.06 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 368.00 | 11.23 | 11.76 | 56.00 | 397.41 | 3.73 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 468.00 | 11.63 | 12.06 | 66.30 | 443.41 | 8.73 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы и моркови | 40.00 | 0.52 | 4.12 | 2.84 | 50.80 | 0.00 | 52 |
| | Рассольник ленинградский | 175.00 | 1.47 | 3.59 | 11.62 | 84.53 | 5.29 | 76 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 110.00 | 13.90 | 10.44 | 7.12 | 185.60 | 0.88 | 395 |
| | Соус молочный | 50.00 | 1.03 | 2.62 | 3.55 | 41.90 | 0.16 | 350 |
| | Компот из изюма | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 567.00 | 19.07 | 22.28 | 60.58 | 530.58 | 6.67 | |
| ПОЛДНИК | Сырники | 90.00 | 16.82 | 11.40 | 10.26 | 210.60 | 0.23 | 231 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Кофейный напиток с молоком | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | Вафля | 25.00 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 | 0.00 | 152 |
| | ИТОГО: | 295.00 | 20.98 | 15.89 | 42.65 | 409.23 | 1.28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1330.00 | 51.69 | 50.23 | 169.52 | 1383.22 | 16.67 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|---------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 396 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 11.04 | 11.69 | 51.83 | 358.07 | 2.36 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 11.44 | 12.09 | 61.63 | 402.07 | 12.36 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 40.00 | 1.15 | 2.47 | 3.22 | 39.72 | 3.72 | 12 |
| | Суп молочный с овощами | 180.00 | 4.14 | 3.92 | 11.79 | 99.18 | 100.06 | 97 |
| | Котлеты рыбные | 60.00 | 8.02 | 2.82 | 5.99 | 81.00 | 0.26 | 255 |
| | Рис отварной | 100.00 | 2.43 | 3.58 | 24.46 | 139.80 | 0.00 | 315 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 612.00 | 18.31 | 12.80 | 79.99 | 512.24 | 108.04 | |
| ПОЛДНИК | Винегрет | 120.00 | 1.62 | 7.39 | 9.23 | 109.92 | 15.90 | 45 |
| | Яйцо | 20.00 | 2.54 | 1.15 | 0.14 | 31.50 | 0.00 | 213 |
| | Чай с сахаром | 150.00 | 0.05 | 0.02 | 6.99 | 28.01 | 0.01 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 320.00 | 6.46 | 9.43 | 31.63 | 248.63 | 15.91 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1397.00 | 36.21 | 34.31 | 173.25 | 1162.93 | 136.31 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" молочная | 180.00 | 4.73 | 10.49 | 22.55 | 203.58 | 1.19 | 266 |
| | Какао с молоком | 150.00 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89.00 | 1.20 | 397 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 10.14 | 14.44 | 50.79 | 375.08 | 2.39 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 465.00 | 11.64 | 14.94 | 71.79 | 470.08 | 12.39 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 40.00 | 1.19 | 2.08 | 2.50 | 33.44 | 0.00 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 175.00 | 1.23 | 3.41 | 5.93 | 59.33 | 12.93 | 67 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Жаркое по -домашнему | 140.00 | 17.14 | 4.40 | 15.23 | 168.83 | 5.98 | 276а |
| | Компот из кураги и чернослива | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 547.00 | 21.70 | 11.40 | 59.12 | 429.34 | 19.25 | |
| ПОЛДНИК | Манные биточки | 80.00 | 3.41 | 2.50 | 20.17 | 116.80 | 0.26 | 199 |
| | Кисель | 60.00 | 0.42 | 0.00 | 8.70 | 36.60 | 0.00 | 516 |
| | Молоко | 150.00 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85.01 | 0.24 | 400 |
| | Печенье | 25.00 | 1.88 | 2.50 | 18.63 | 104.25 | 0.00 | 153 |
| | ИТОГО: | 315.00 | 10.28 | 9.08 | 55.07 | 342.66 | 0.51 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1327.00 | 43.62 | 35.43 | 185.98 | 1242.07 | 32.14 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макароны отварные с сыром | 180.00 | 11.14 | 12.01 | 27.25 | 261.59 | 0.16 | 206 |
| | Чай с молоком или сливками | 150.00 | 2.66 | 2.33 | 11.31 | 77.00 | 1.19 | 394 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.00 | 2.25 | 0.87 | 15.27 | 79.20 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 365.00 | 16.05 | 15.56 | 53.84 | 421.09 | 1.35 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 565.00 | 17.05 | 15.56 | 74.04 | 506.43 | 5.35 | |
| ОБЕД | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40.00 | 0.55 | 2.08 | 3.43 | 34.64 | 4.80 | 22 |
| | Суп картофельный с крупой с курицей | 180.00 | 1.80 | 2.02 | 12.24 | 74.34 | 5.94 | 80 |
| | Биточки рубленые | 60.00 | 9.35 | 7.07 | 9.64 | 139.00 | 0.09 | 282 |
| | Капуста тушеная | 100.00 | 3.70 | 3.60 | 9.49 | 79.00 | 17.00 | 132 |
| | Компот из сухофруктов | 150.00 | 0.33 | 0.02 | 20.82 | 84.75 | 0.30 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 32.00 | 1.57 | 0.00 | 14.34 | 67.20 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 562.00 | 17.29 | 14.78 | 69.96 | 478.93 | 28.13 | |
| ПОЛДНИК | Салат из отварной моркови с бананом | 40.00 | 0.47 | 2.95 | 2.94 | 44.00 | 0.00 | 406 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) с начинкой | 70.00 | 9.22 | 5.48 | 29.18 | 202.00 | 0.04 | 454 |
| | Кофейный напиток | 150.00 | 2.34 | 2.00 | 10.64 | 70.01 | 0.98 | 395 |
| | ИТОГО: | 260.00 | 12.03 | 10.43 | 42.76 | 316.00 | 1.02 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1387.00 | 46.38 | 40.77 | 186.76 | 1301.37 | 34.49 | |

| Дни | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | Вес |
|---|---------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| 1 день | 1327.67 | 43.86 | 47.07 | 183.29 | 1346.00 |
| 2 день | 1363.65 | 49.79 | 45.07 | 186.40 | 1335.00 |
| 3 день | 1421.48 | 40.87 | 39.55 | 238.52 | 1397.00 |
| 4 день | 1229.87 | 46.11 | 36.86 | 160.72 | 1292.00 |
| 5 день | 1259.90 | 41.00 | 45.86 | 949.38 | 1390.00 |
| 6 день | 1296.62 | 47.93 | 54.01 | 152.64 | 1307.00 |
| 7 день | 1383.22 | 51.69 | 50.23 | 169.52 | 1330.00 |
| 8 день | 1162.93 | 36.21 | 34.31 | 173.25 | 1397.00 |
| 9 день | 1242.07 | 43.62 | 35.43 | 185.98 | 1327.00 |
| 10 день | 1301.37 | 46.38 | 15.89 | 186.76 | 1387.00 |
| Итого за весь период | 12,988.77 | 447.46 | 404.26 | 2,586.45 | 13,508.00 |
| Среднее значение за период | 1,298.88 | 44.75 | 40.43 | 258.65 | 1,350.80 |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 3 «Теремок» п.
Красная Горбатка Селивановского района Владимирской области**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ № 3 "Теремок"
О.П. Яровая
Приказ № 105 от 01.06.2021

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 180.00 | 5.58 | 6.71 | 27.77 | 193.86 | 1.42 | 268 |
| 400-550 | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 8.64 | 8.25 | 56.52 | 336.37 | 1.44 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный продукт | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 11.54 | 10.75 | 60.52 | 386.37 | 2.14 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 60.00 | 0.85 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 5.70 | 33 |
| 600-800 | Суп рыбный | 195.00 | 5.71 | 4.10 | 7.96 | 92.66 | 8.13 | 43 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Котлета рубленая | 70.00 | 10.91 | 8.25 | 11.25 | 162.17 | 0.11 | 282 |
| | Капуста тушеная | 130.00 | 4.81 | 4.68 | 12.34 | 102.70 | 22.10 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 685.00 | 24.89 | 22.19 | 79.76 | 615.37 | 36.44 | |
| ПОЛДНИК | Салат из моркови | 40.00 | 0.50 | 0.04 | 4.64 | 20.92 | 1.92 | 41 |
| 250-350 | Оладьи | 100.00 | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
| 450-600 | Повидло | 24.00 | 0.10 | 0.00 | 15.60 | 60.00 | 0.12 | 155 |
| | Молоко | 180.00 | 5.49 | 4.90 | 9.09 | 102.01 | 0.29 | 400 |
| | ИТОГО: | 344.00 | 13.14 | 16.22 | 67.41 | 464.47 | 2.67 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1534.00 | 49.56 | 49.16 | 207.70 | 1466.21 | 41.24 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 180.00 | 4.99 | 7.76 | 29.16 | 206.46 | 1.39 | 274 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | Сыр (порциями) | 12.00 | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 412.00 | 13.58 | 14.85 | 62.28 | 439.27 | 2.64 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 512.00 | 13.98 | 15.15 | 72.58 | 485.27 | 7.64 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 60.00 | 0.46 | 3.65 | 1.43 | 40.38 | 5.70 | 13 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 200.00 | 1.40 | 3.90 | 6.78 | 67.80 | 14.78 | 67 |
| | Макаронник с мясом | 200.00 | 22.76 | 14.58 | 41.74 | 390.00 | 0.52 | 292 |
| | Компот из изюма и чернослива | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 26.97 | 22.15 | 92.85 | 683.88 | 21.36 | |
| ПОЛДНИК | Ленивые вареники | 100.00 | 13.71 | 12.14 | 14.17 | 221.54 | 0.18 | 230 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Пряник | 25.00 | 1.20 | 0.70 | 19.43 | 83.95 | 0.000 | 154 |
| | ИТОГО: | 335.00 | 16.06 | 14.51 | 44.36 | 379.18 | 0.28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1527.00 | 57.01 | 51.82 | 209.79 | 1548.32 | 29.28 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Какао с молоком | 180.00 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Повидло | 10.00 | 0.40 | 0.00 | 65.00 | 200.00 | 0.50 | |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 410.00 | 13.62 | 12.88 | 126.83 | 617.95 | 3.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 510.00 | 14.02 | 13.28 | 136.63 | 661.95 | 13.33 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 60.00 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 5.58 | 12 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 195.00 | 1.42 | 3.82 | 9.95 | 79.95 | 8.01 | 57 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80.00 | 10.31 | 8.15 | 2.62 | 125.00 | 0.55 | 277 |
| | Каша греча рассыпчатая | 120.00 | 6.84 | 5.78 | 32.94 | 216.41 | 0.00 | 67 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 705.00 | 23.51 | 22.97 | 88.75 | 666.08 | 18.19 | |
| | ПОЛДНИК | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 |
| | Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом | 30.00 | 3.71 | 3.61 | 0.60 | 49.77 | 0.66 | 28 |
| | Чай с лимоном | 180.00 | 0.13 | 0.02 | 10.21 | 41.00 | 2.83 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 350.00 | 8.88 | 7.99 | 44.80 | 287.88 | 15.60 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1565.00 | 46.42 | 44.23 | 270.18 | 1615.91 | 47.11 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 10.08 | 10.05 | 60.97 | 397.75 | 1.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 11.58 | 10.55 | 81.97 | 492.75 | 11.33 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 60.00 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 20.97 | 20 |
| | Суп картофельный с горохом с курицей | 180.00 | 3.69 | 3.85 | 0.81 | 95.94 | 4.19 | 81 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20.00 | 0.37 | 0.05 | 2.28 | 11.05 | 0.00 | 115 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 80.00 | 8.74 | 4.08 | 2.06 | 80.00 | 2.30 | 247 |
| | Пюре картофельное | 130.00 | 2.65 | 4.16 | 17.72 | 118.95 | 15.74 | 321 |
| | Кисель | 180.00 | 1.26 | 0.00 | 26.10 | 109.80 | 0.00 | 516 |
| | ИТОГО: | 650.00 | 17.57 | 15.19 | 54.16 | 467.28 | 43.21 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога | 90.00 | 15.79 | 10.85 | 15.44 | 222.30 | 0.22 | 237 |
| | Молоко сгущеное | 25.00 | 1.75 | 1.98 | 2.38 | 33.75 | 0.25 | 156 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | ИТОГО: | 295.00 | 20.34 | 15.21 | 30.57 | 340.06 | 1.64 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1450.00 | 49.49 | 40.96 | 166.70 | 1300.08 | 56.18 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|----------------|----------------|---------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180.00 | 5.44 | 5.04 | 16.42 | 132.84 | 0.83 | 93 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.00 | 3.19 | 2.79 | 13.57 | 92.39 | 1.42 | 394 |
| | Сыр (порционный) | 12.00 | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 412.00 | 14.41 | 12.53 | 50.35 | 374.03 | 2.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 612.00 | 15.41 | 12.53 | 70.55 | 459.37 | 6.33 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 60.00 | 1.79 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 6.60 | 10 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 200.00 | 2.16 | 2.26 | 13.72 | 83.80 | 6.60 | 82 |
| | Мясо птицы отварное | 70.00 | 15.82 | 11.90 | 0.00 | 170.33 | 0.00 | 300 |
| | Рагу овощное | 130.00 | 1.56 | 8.98 | 927.33 | 123.81 | 6.45 | 344a |
| | Компот из кураги | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 23.68 | 26.28 | 987.70 | 613.80 | 20.01 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1582.00 | 49.86 | 54.38 | 1112.36 | 1473.03 | 31.78 | |
| ПОЛДНИК | Салат из свеклы "Мармелад" | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33a |
| | «Гребешок» из дрожжевого теста | 70.00 | 6.43 | 9.88 | 35.21 | 255.50 | 0.20 | 462a |
| | Какао с молоком | 180.00 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | ИТОГО: | 290.00 | 10.77 | 15.58 | 54.11 | 399.85 | 5.44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1582.00 | 49.86 | 54.38 | 1112.36 | 1473.03 | 31.78 | | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180.00 | 6.28 | 9.38 | 22.50 | 200.14 | 0.81 | 66 |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 9.34 | 10.92 | 51.25 | 342.65 | 0.83 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный напиток | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401в |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 12.24 | 13.42 | 55.25 | 392.65 | 1.53 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидор с луком | 60.00 | 0.68 | 3.71 | 2.83 | 47.46 | 12.15 | 14 |
| | Суп рыбный | 190.00 | 6.54 | 6.38 | 10.89 | 90.29 | 6.92 | 43 |
| | Яйцо вареное | 10.00 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.75 | 0.00 | 213 |
| | Тефтели из говядины | 70.00 | 15.75 | 14.77 | 0.00 | 198.10 | 0.00 | 286 |
| | Пюре картофельное | 130.00 | 2.65 | 4.16 | 17.72 | 118.95 | 15.74 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 29.24 | 30.20 | 74.41 | 656.25 | 35.17 | |
| | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 100.00 | 8.82 | 16.98 | 1.69 | 195.38 | 0.18 | 215 |
| | Кисель | 180.00 | 1.26 | 0.00 | 26.10 | 109.80 | 0.00 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 320.00 | 13.08 | 18.14 | 48.15 | 410.78 | 0.18 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1505.00 | 54.56 | 61.75 | 177.82 | 1459.68 | 36.88 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с лимоном | 180.00 | 0.13 | 0.02 | 10.21 | 41.00 | 2.83 | 393 |
| | Сыр (порционный) | 12.00 | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 412.00 | 12.93 | 13.23 | 62.79 | 445.04 | 4.22 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 512.00 | 13.33 | 13.53 | 73.09 | 491.04 | 9.22 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы и моркови | 60.00 | 0.78 | 6.18 | 4.26 | 76.20 | 3.00 | 52 |
| | Рассольник ленинградский | 195.00 | 1.64 | 4.00 | 12.95 | 94.19 | 5.89 | 76 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 140.00 | 17.70 | 13.29 | 9.06 | 286.84 | 1.12 | 108 |
| | Соус молочный | 60.00 | 1.24 | 3.14 | 4.25 | 50.28 | 0.19 | 350 |
| | Компот из изюма | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 685.00 | 23.96 | 28.13 | 73.72 | 709.01 | 10.60 | |
| | ПОЛДНИК | Сырники | 90.00 | 16.82 | 11.40 | 10.26 | 210.60 | 0.23 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | Вафля | 25.00 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 | 0.00 | 152 |
| | ИТОГО: | 325.00 | 21.45 | 16.29 | 44.77 | 423.23 | 1.47 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1522.00 | 58.74 | 57.94 | 191.58 | 1623.28 | 21.30 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 396 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 12.26 | 12.38 | 59.05 | 398.47 | 2.56 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 12.66 | 12.78 | 68.85 | 442.47 | 12.56 | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 60.00 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 20.97 | 20 |
| | Суп молочный с овощами | 200.00 | 4.60 | 4.36 | 13.10 | 110.20 | 9.18 | 97 |
| | Котлеты рыбные | 80.00 | 14.71 | 5.17 | 10.98 | 148.50 | 0.47 | 255 |
| | Рис отварной | 120.00 | 2.92 | 4.30 | 29.35 | 167.76 | 0.00 | 315 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 700.00 | 26.03 | 16.87 | 96.74 | 647.34 | 34.62 | |
| ПОЛДНИК | Винегрет овощной | 120.00 | 1.62 | 7.39 | 9.23 | 109.92 | 15.90 | 45 |
| | Яйцо | 20.00 | 2.54 | 1.15 | 0.14 | 31.50 | 0.00 | 213 |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 360.00 | 7.21 | 9.72 | 38.12 | 280.63 | 15.92 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1565.00 | 45.90 | 39.37 | 203.70 | 1370.43 | 63.10 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" молочная | 180.00 | 4.73 | 10.49 | 22.55 | 203.58 | 1.19 | 266 |
| | Какао с молоком | 180.00 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 11.52 | 15.27 | 58.47 | 419.27 | 2.63 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 13.02 | 15.77 | 79.47 | 514.27 | 12.63 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 60.00 | 1.79 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 6.60 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 195.00 | 1.37 | 3.80 | 6.61 | 66.11 | 14.41 | 67 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Жаркое по -домашнему | 200.00 | 26.93 | 6.91 | 23.94 | 265.30 | 9.39 | 276а |
| | Компот из кураги и чернослива | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 685.00 | 32.69 | 15.34 | 77.50 | 583.06 | 30.80 | |
| ПОЛДНИК | Манные биточки | 80.00 | 3.41 | 2.50 | 20.17 | 116.80 | 0.26 | 199 |
| | Кисель | 60.00 | 0.42 | 0.00 | 8.70 | 36.60 | 0.00 | 516 |
| | Молоко | 180.00 | 5.49 | 4.90 | 9.09 | 102.01 | 0.29 | 400 |
| | Печенье | 25.00 | 1.88 | 2.50 | 18.63 | 104.25 | 0.00 | 153 |
| | ИТОГО: | 345.00 | 11.19 | 9.90 | 56.58 | 359.66 | 0.55 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1535.00 | 56.90 | 41.02 | 213.56 | 1456.99 | 43.99 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макароны отварные с сыром | 180.00 | 11.14 | 12.01 | 27.25 | 261.59 | 0.16 | 206 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.00 | 3.19 | 2.79 | 13.57 | 92.39 | 1.42 | 394 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 17.33 | 16.32 | 61.19 | 462.89 | 1.58 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 399г |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 605.00 | 18.33 | 16.32 | 81.39 | 548.23 | 5.58 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 60.00 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 5.58 | 12 |
| | Суп картофельный с крупой с курицей | 200.00 | 2.00 | 2.80 | 13.60 | 82.60 | 6.60 | 80 |
| | Биточки рубленые | 70.00 | 10.91 | 8.25 | 11.25 | 162.17 | 0.11 | 282 |
| | Капуста тушеная | 130.00 | 4.81 | 4.68 | 12.34 | 102.70 | 22.10 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 21.80 | 19.45 | 84.91 | 592.75 | 34.75 | |
| ПОЛДНИК | Салат из моркови | 40.00 | 0.50 | 0.04 | 4.64 | 20.92 | 0.00 | 41 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) с начинкой | 70.00 | 9.22 | 5.48 | 29.18 | 202.00 | 0.04 | 454 |
| | Кофейный напиток | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395a |
| | ИТОГО: | 290.00 | 12.53 | 7.92 | 46.59 | 306.93 | 1.21 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1575.00 | 52.66 | 43.69 | 212.89 | 1447.90 | 41.54 | |

| Дни | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | Вес |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| 1 день | 1466.21 | 49.56 | 49.16 | 207.70 | 1534.00 |
| 2 день | 1548.32 | 57.01 | 51.82 | 209.79 | 1527.00 |
| 3 день | 1615.91 | 46.42 | 44.23 | 270.18 | 1565.00 |
| 4 день | 1300.08 | 49.49 | 40.96 | 166.70 | 1450.00 |
| 5 день | 1473.03 | 49.86 | 54.38 | 1112.36 | 1582.00 |
| 6 день | 1459.68 | 54.56 | 61.75 | 177.82 | 1505.00 |
| 7 день | 1623.28 | 58.74 | 57.94 | 191.58 | 1522.00 |
| 8 день | 1370.43 | 45.90 | 39.37 | 203.70 | 1565.00 |
| 9 день | 1456.99 | 56.90 | 41.02 | 213.56 | 1535.00 |
| 10 день | 1447.90 | 52.66 | 16.29 | 212.89 | 1575.00 |
| Итого за весь период | 14,761.83 | 521.09 | 456.92 | 2,966.29 | 15,360.00 |
| Среднее значение за период | 1,476.18 | 52.11 | 45.69 | 296.63 | 1,536.00 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 3 «Теремок»
п. Красная Горбатка Селивановского района Владимирской области

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ № 3 "Теремок"
О.П. Яровая
Приказ № 105 от 01.06.2021

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 180.00 | 5.58 | 6.71 | 27.77 | 193.86 | 1.42 | 268 |
| 400-550 | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 8.64 | 8.25 | 56.52 | 336.37 | 1.44 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный продукт | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 11.54 | 10.75 | 60.52 | 386.37 | 2.14 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 60.00 | 0.85 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 5.70 | 33 |
| 600-800 | Суп рыбный | 195.00 | 5.71 | 4.10 | 7.96 | 92.66 | 8.13 | 43 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Котлета рубленая | 70.00 | 10.91 | 8.25 | 11.25 | 162.17 | 0.11 | 282 |
| | Капуста тушеная | 130.00 | 4.81 | 4.68 | 12.34 | 102.70 | 22.10 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 685.00 | 24.89 | 22.19 | 79.76 | 615.37 | 36.44 | |
| ПОЛДНИК | Салат из отварной моркови с яблоком | 40.00 | 0.47 | 2.95 | 2.94 | 40.28 | 1.55 | 40а |
| 250-350 | Оладьи | 100.00 | 7.05 | 11.28 | 38.08 | 281.54 | 0.34 | 449 |
| 450-600 | Повидло | 24.00 | 0.10 | 0.00 | 15.60 | 60.00 | 0.12 | 155 |
| | Молоко | 180.00 | 5.49 | 4.90 | 9.09 | 102.01 | 0.29 | 400 |
| | ИТОГО: | 344.00 | 13.11 | 19.13 | 65.71 | 483.83 | 2.30 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1534.00 | 49.53 | 52.07 | 206.00 | 1485.57 | 40.87 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 180.00 | 4.99 | 7.76 | 29.16 | 206.46 | 1.39 | 274 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | Сыр (порциями) | 12.00 | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 412.00 | 13.58 | 14.85 | 62.28 | 439.27 | 2.64 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 512.00 | 13.98 | 15.15 | 72.58 | 485.27 | 7.64 | |
| ОБЕД | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60.00 | 0.82 | 3.13 | 5.14 | 51.93 | 7.20 | 22 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 200.00 | 1.40 | 3.90 | 6.78 | 67.80 | 14.78 | 67 |
| | Макаронник с мясом | 200.00 | 22.76 | 14.58 | 41.74 | 390.00 | 0.52 | 292 |
| | Компот из изюма и чернослива | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 27.34 | 21.62 | 96.57 | 695.43 | 22.86 | |
| ПОЛДНИК | Ленивые вареники | 100.00 | 13.71 | 12.14 | 14.17 | 221.54 | 0.18 | 230 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Пряник | 25.00 | 1.20 | 0.70 | 19.43 | 83.95 | 0.000 | 154 |
| | ИТОГО: | 335.00 | 16.06 | 14.51 | 44.36 | 379.18 | 0.28 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1527.00 | 57.37 | 51.29 | 213.51 | 1559.87 | 30.78 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Какао с молоком | 180.00 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Повидло | 10.00 | 0.40 | 0.00 | 65.00 | 200.00 | 0.50 | |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 410.00 | 13.62 | 12.88 | 126.83 | 617.95 | 3.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 510.00 | 14.02 | 13.28 | 136.63 | 661.95 | 13.33 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 60.00 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 5.58 | 12 |
| | Борщ с капустой и картофелем на м/б | 195.00 | 1.42 | 3.82 | 9.95 | 79.95 | 8.01 | 57 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80.00 | 10.31 | 8.15 | 2.62 | 125.00 | 0.55 | 277 |
| | Каша греча рассыпчатая | 120.00 | 6.84 | 5.78 | 32.94 | 216.41 | 0.00 | 67 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 705.00 | 23.51 | 22.97 | 88.75 | 666.08 | 18.19 | |
| | ПОЛДНИК | Пюре картофельное | 100.00 | 2.04 | 3.20 | 13.63 | 91.50 | 12.11 |
| | Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом | 30.00 | 3.71 | 3.61 | 0.60 | 49.77 | 0.66 | 28 |
| | Чай с лимоном | 180.00 | 0.13 | 0.02 | 10.21 | 41.00 | 2.83 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 350.00 | 8.88 | 7.99 | 44.80 | 287.88 | 15.60 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1565.00 | 46.42 | 44.23 | 270.18 | 1615.91 | 47.11 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 10.08 | 10.05 | 60.97 | 397.75 | 1.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 11.58 | 10.55 | 81.97 | 492.75 | 11.33 | |
| ОБЕД | Винегрет | 60.00 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 20.97 | 45 |
| | Суп картофельный с горохом с курицей | 180.00 | 3.69 | 3.85 | 0.81 | 95.94 | 4.19 | 81 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20.00 | 0.37 | 0.05 | 2.28 | 11.05 | 0.00 | 115 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 80.00 | 8.74 | 4.08 | 2.06 | 80.00 | 2.30 | 247 |
| | Пюре картофельное | 130.00 | 2.65 | 4.16 | 17.72 | 118.95 | 15.74 | 321 |
| | Кисель | 180.00 | 1.26 | 0.00 | 26.10 | 109.80 | 0.00 | 516 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 690.00 | 19.53 | 15.19 | 72.08 | 551.28 | 43.21 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога | 90.00 | 15.79 | 10.85 | 15.44 | 222.30 | 0.22 | 237 |
| | Молоко сгущеное | 25.00 | 1.75 | 1.98 | 2.38 | 33.75 | 0.25 | 156 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | ИТОГО: | 295.00 | 20.34 | 15.21 | 30.57 | 340.06 | 1.64 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1490.00 | 51.45 | 40.96 | 184.62 | 1384.08 | 56.18 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|----------------|---------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180.00 | 5.44 | 5.04 | 16.42 | 132.84 | 0.83 | 93 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.00 | 3.19 | 2.79 | 13.57 | 92.39 | 1.42 | 394 |
| | Сыр (порционный) | 12.00 | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 412.00 | 14.41 | 12.53 | 50.35 | 374.03 | 2.33 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 612.00 | 15.41 | 12.53 | 70.55 | 459.37 | 6.33 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 60.00 | 1.79 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 6.60 | 10 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 200.00 | 2.16 | 2.26 | 13.72 | 83.80 | 6.60 | 82 |
| | Мясо птицы отварное | 70.00 | 15.82 | 11.90 | 0.00 | 170.33 | 0.00 | 300 |
| | Рагу овощное | 130.00 | 1.56 | 8.98 | 927.33 | 123.81 | 6.45 | 344a |
| | Компот из кураги | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 23.68 | 26.28 | 987.70 | 613.80 | 20.01 | |
| ПОЛДНИК | Салат из свеклы "Мармелад" | 40.00 | 0.57 | 2.44 | 3.34 | 37.56 | 3.80 | 33a |
| | «Гребешок» из дрожжевого теста | 70.00 | 6.43 | 9.88 | 35.21 | 255.50 | 0.20 | 462a |
| | Какао с молоком | 180.00 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | ИТОГО: | 290.00 | 10.77 | 15.58 | 54.11 | 399.85 | 5.44 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1582.00 | 49.86 | 54.38 | 1112.36 | 1473.03 | 31.78 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная | 180.00 | 6.28 | 9.38 | 22.50 | 200.14 | 0.81 | 66 |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 9.34 | 10.92 | 51.25 | 342.65 | 0.83 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кисломолочный напиток | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | 401в |
| | ИТОГО: | 100.00 | 2.90 | 2.50 | 4.00 | 50.00 | 0.70 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 12.24 | 13.42 | 55.25 | 392.65 | 1.53 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 60.00 | 0.85 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 5.70 | 33 |
| | Суп рыбный | 190.00 | 6.54 | 6.38 | 10.89 | 127.11 | 6.92 | 43 |
| | Яйцо вареное | 10.00 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.75 | 0.00 | 213 |
| | Тефтели из говядины | 70.00 | 15.75 | 14.77 | 0.00 | 198.10 | 0.00 | 286 |
| | Пюре картофельное | 130.00 | 2.65 | 4.16 | 17.72 | 118.95 | 15.74 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 29.42 | 30.14 | 76.60 | 701.95 | 28.72 | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 100.00 | 8.82 | 16.98 | 1.69 | 195.38 | 0.18 | 215 |
| | Кисель | 180.00 | 1.26 | 0.00 | 26.10 | 109.80 | 0.00 | 516 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 320.00 | 13.08 | 18.14 | 48.15 | 410.78 | 0.18 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1505.00 | 54.74 | 61.69 | 180.00 | 1505.38 | 30.43 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 180.00 | 7.02 | 8.51 | 32.22 | 255.24 | 1.31 | 273 |
| | Чай с лимоном | 180.00 | 0.13 | 0.02 | 10.21 | 41.00 | 2.83 | 393 |
| | Сыр (порционный) | 12.00 | 2.78 | 3.54 | 0.00 | 43.20 | 0.08 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 412.00 | 12.93 | 13.23 | 62.79 | 445.04 | 4.22 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | 368a |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 46.00 | 5.00 | |
| | ИТОГО: | 512.00 | 13.33 | 13.53 | 73.09 | 491.04 | 9.22 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы и моркови | 60.00 | 0.78 | 6.18 | 4.26 | 76.20 | 3.00 | 52 |
| | Рассольник ленинградский | 195.00 | 1.64 | 4.00 | 12.95 | 94.19 | 5.89 | 76 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 140.00 | 17.70 | 13.29 | 9.06 | 286.84 | 1.12 | 108 |
| | Соус молочный | 60.00 | 1.24 | 3.14 | 4.25 | 50.28 | 0.19 | 350 |
| | Компот из изюма | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 685.00 | 23.96 | 28.13 | 73.72 | 709.01 | 10.60 | |
| ПОЛДНИК | Сырники | 90.00 | 16.82 | 11.40 | 10.26 | 210.60 | 0.23 | 231 |
| | Соус сметанный сладкий | 30.00 | 1.09 | 1.66 | 2.38 | 40.08 | 0.08 | 354a |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395 |
| | Вафля | 25.00 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 | 0.00 | 152 |
| | ИТОГО: | 325.00 | 21.45 | 16.29 | 44.77 | 423.23 | 1.47 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1522.00 | 58.74 | 57.94 | 191.58 | 1623.28 | 21.30 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная | 180.00 | 6.44 | 8.46 | 25.92 | 205.56 | 1.39 | 69 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 396 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 12.26 | 12.38 | 59.05 | 398.47 | 2.56 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукты | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | 368 |
| | ИТОГО: | 100.00 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 12.66 | 12.78 | 68.85 | 442.47 | 12.56 | |
| ОБЕД | Салат из кукурузы консервированной | 60.00 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 5.58 | 12 |
| | Суп молочный с овощами | 200.00 | 4.60 | 4.36 | 13.10 | 110.20 | 9.18 | 97 |
| | Котлеты рыбные | 80.00 | 14.71 | 5.17 | 10.98 | 148.50 | 0.47 | 255 |
| | Рис отварной | 120.00 | 2.92 | 4.30 | 29.35 | 167.76 | 0.00 | 315 |
| | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 158 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 700.00 | 26.91 | 17.53 | 96.37 | 655.38 | 19.23 | |
| ПОЛДНИК | Винегрет | 120.00 | 1.62 | 7.39 | 9.23 | 109.92 | 15.90 | 45 |
| | Яйцо | 20.00 | 2.54 | 1.15 | 0.14 | 31.50 | 0.00 | 213 |
| | Чай с сахаром | 180.00 | 0.05 | 0.02 | 8.39 | 33.61 | 0.02 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 360.00 | 7.21 | 9.72 | 38.12 | 280.63 | 15.92 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1565.00 | 46.78 | 40.03 | 203.34 | 1378.47 | 47.71 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" молочная | 180.00 | 4.73 | 10.49 | 22.55 | 203.58 | 1.19 | 266 |
| | Какао с молоком | 180.00 | 3.78 | 3.26 | 15.55 | 106.79 | 1.44 | 397 |
| | Масло (порционное) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 11.52 | 15.27 | 58.47 | 419.27 | 2.63 | |
| ЗАВТРАК 2 | Фрукт | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | 368г |
| | ИТОГО: | 100.00 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 95.00 | 10.00 | |
| | ИТОГО: | 505.00 | 13.02 | 15.77 | 79.47 | 514.27 | 12.63 | |
| ОБЕД | Салат из зеленого горошка консервированного | 60.00 | 1.79 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 6.60 | 10 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 195.00 | 1.37 | 3.80 | 6.61 | 66.11 | 14.41 | 67 |
| | Сметана | 10.00 | 0.25 | 1.50 | 0.30 | 15.80 | 0.04 | 157 |
| | Жаркое по -домашнему | 200.00 | 26.93 | 6.91 | 23.94 | 265.30 | 9.39 | 276а |
| | Компот из кураги и чернослива | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 685.00 | 32.69 | 15.34 | 77.50 | 583.06 | 30.80 | |
| ПОЛДНИК | Манные биточки | 80.00 | 3.41 | 2.50 | 20.17 | 116.80 | 0.26 | 199 |
| | Кисель | 60.00 | 0.42 | 0.00 | 8.70 | 36.60 | 0.00 | 516 |
| | Молоко | 180.00 | 5.49 | 4.90 | 9.09 | 102.01 | 0.29 | 400 |
| | Печенье | 25.00 | 1.88 | 2.50 | 18.63 | 104.25 | 0.00 | 153 |
| | ИТОГО: | 345.00 | 11.19 | 9.90 | 56.58 | 359.66 | 0.55 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1535.00 | 56.90 | 41.02 | 213.56 | 1456.99 | 43.99 | |

| Перспективное десятидневное меню | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макароны отварные с сыром | 180.00 | 11.14 | 12.01 | 27.25 | 261.59 | 0.16 | 206 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.00 | 3.19 | 2.79 | 13.57 | 92.39 | 1.42 | 394 |
| | Масло (порциями) | 5.00 | 0.004 | 0.36 | 0.01 | 3.30 | 0.00 | 6 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 3.00 | 1.16 | 20.36 | 105.60 | 0.00 | 701 |
| | ИТОГО: | 405.00 | 17.33 | 16.32 | 61.19 | 462.89 | 1.58 | |
| ЗАВТРАК 2 | Сок фруктовый | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | 399г |
| | ИТОГО: | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 85.34 | 4.00 | |
| | ИТОГО: | 605.00 | 18.33 | 16.32 | 81.39 | 548.23 | 5.58 | |
| ОБЕД | Салат из картофеля с солеными огурцами | 60.00 | 0.82 | 3.13 | 5.14 | 51.93 | 7.20 | 22 |
| | Суп картофельный с крупой с курицей | 200.00 | 2.00 | 2.80 | 13.60 | 82.60 | 6.60 | 80 |
| | Биточки рубленые | 70.00 | 10.91 | 8.25 | 11.25 | 162.17 | 0.11 | 282 |
| | Капуста тушеная | 130.00 | 4.81 | 4.68 | 12.34 | 102.70 | 22.10 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 180.00 | 0.40 | 0.02 | 24.98 | 101.70 | 0.36 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40.00 | 1.96 | 0.00 | 17.92 | 84.00 | 0.00 | 700 |
| | ИТОГО: | 680.00 | 20.89 | 18.87 | 85.23 | 585.10 | 36.37 | |
| ПОЛДНИК | Салат из отварной моркови с бананом | 40.00 | 0.47 | 2.95 | 2.94 | 44.00 | 0.00 | 406 |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) с начинкой | 70.00 | 9.22 | 5.48 | 29.18 | 202.00 | 0.04 | 454 |
| | Кофейный напиток | 180.00 | 2.81 | 2.39 | 12.76 | 84.01 | 1.17 | 395a |
| | ИТОГО: | 290.00 | 12.50 | 10.83 | 44.89 | 330.01 | 1.21 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1575.00 | 51.72 | 46.02 | 211.51 | 1463.33 | 43.16 | |

| Дни | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | Вес |
|-----------------------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| 1 день | 1485.57 | 49.53 | 52.07 | 206.00 | 1534.00 |
| 2 день | 1559.87 | 57.37 | 51.29 | 213.51 | 1527.00 |
| 3 день | 1615.91 | 46.42 | 44.23 | 270.18 | 1565.00 |
| 4 день | 1384.08 | 51.45 | 40.96 | 184.62 | 1490.00 |
| 5 день | 1473.03 | 49.86 | 54.38 | 1112.36 | 1582.00 |
| 6 день | 1505.38 | 54.74 | 61.69 | 180.00 | 1505.00 |
| 7 день | 1623.28 | 58.74 | 57.94 | 191.58 | 1522.00 |
| 8 день | 1378.47 | 46.78 | 40.03 | 203.34 | 1565.00 |
| 9 день | 1456.99 | 56.90 | 41.02 | 213.56 | 1535.00 |
| 10 день | 1463.33 | 51.72 | 16.29 | 211.51 | 1575.00 |
| Итого за весь период | 14,945.91 | 523.51 | 459.90 | 2,986.66 | 15,400.00 |
| Среднее значение за период | 1,494.59 | 52.35 | 45.99 | 298.67 | 1,540.00 |

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,6 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Теремок» с 12-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. №26. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОО с 12 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 .

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.