

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	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 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 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 (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	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	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
	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 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 (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	368а
	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	354а
	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
	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	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	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
	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 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 (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	368а
	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	354а
	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
	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	321
	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	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	
	ПОЛДНИК	Салат из свеклы "Мармелад"	40.00	0.57	2.44	3.34	37.56	3.80
	«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
	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
	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	395а
	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	321
	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	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	
	ИТОГО:							
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
	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 пшенная 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 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
	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 ДОУ 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.