



**Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
до 3 лет с 8-10 часовым пребыванием (весенне-летний период)**

День: День 1
Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	150	1,03	6,15	11,1	92,4	0,05	0,03	3,54	19,10	0,46
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
301	Курица тушеная в соусе	120	14,12	12,93	3,5	186,9	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	70	4,9	7,89	26,65	197,07	0,01	0,01	1,04	79,38	1,22
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
	Итого за день		36,89	40,95	155,53	1200,83	0,228	0,1	2,08	120,24	4,702

День: День 2
Дети 1-3 лет

[illegible]

368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
321	Рис отварной	120	2,91	4,3	29,3	167,76	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	60	13,41	1,86	3,57	81,97	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	4,65	3,6	27,9	200,25	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	12,11	8,6	19,47	203,2	0,06	0,09	4,60	31,00	0,90
115	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,3	0,	0,	0,33	129,47	0,23
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			51,44	34,05	198,2	1390,24	0,248	0,09	0,33	41,77	3,832

День: День 3
Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	150	4,67	6,67	19,25	154,7	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,03	0,00	5	11,5	0,45
109	Бульон с яйцом,гренками	150	8,2	3,8	1,8	113,85	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
321	Пюре картофельное	120	1,87	13,36	3,03	139,21	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
112	Суфле из курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,11	20	0,71	56,90	1,33
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК		7,47	8,3	53,63	311,49					
130	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37

Итого за день	59,75	49,36	239,41	1693,03	0,421	20,412	10,1	95,05	6,632
---------------	-------	-------	--------	---------	-------	--------	------	-------	-------

День: День 4

Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
213	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,08	0,025	0,	11,5	1,
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,03	0,00	0,00	22	1
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	95	1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150	1,23	5,2	9,61	101,2	0,02	0,02	8,20	26,00	0,30
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	60	8,82	3,54	3,26	75,03	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
342	Рагу овощное	150	3,75	5,08	14,44	126,31	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	120,	6,4	7,53	40,68	255,96	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
130	Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Итого за день			38,64	33,12	193,79	1302,18	0,308	0,19	1,54	133,16	5,882

День: День 5

Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,02	8,25	16,95	162,3	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86

378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,5	6,75	15,3	164	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	150	11,94	0,56	8,64	98,85	0,04	0,05	2,95	24,30	0,34
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17	11,6	14,17	232,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			52,43	29,56	143,55	1104,53	0,228	0,09	1,04	40,86	3,482

[illegible]

185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
395	Кофейный напиток на молоке	150	4,12	4,53	19,35	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	150	6,07	4,57	11,92	131,25	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
48	Капуста тушеная	120	2,25	2,32	5,26	48,92	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	60	8,82	3,54	3,26	75,03	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17	11,6	14,17	232,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

Итого за день **51,05** **36,37** **150,5** **1187,93** **0,228** **0,08** **0,** **40,86** **3,482**

День: День 9
Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,02	8,25	16,95	162,3	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	3,25	20,58	129,6	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
277	Гуляш из отварного мяса	80	11	8,68	2,79	133,3	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482

57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	4,65	3,6	27,9	200,25	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			51.96	30.59	222.59	1432.38	0.348	0.355	2.33	63.29	5.452

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	150	4,5	7,5	23,4	179,47	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
37	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	0,10	0,03	2,13	23,92	1,06
100	Картофель тушеный по-домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	120,	6,4	7,53	40,68	255,96	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
130	Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
2а	Печенье	30,	2,25	2,94	22,32	125,1	0,08	0,05	0,00	29,	2,1
	Итого за день		40,21	35,49	195,09	1296,34	0,348	0,26	4,44	157,65	8,502
Химический состав за период (всего)											
			472,4	351,91	1885,22	13273,04	5,924	25,303	48,33	981,27	57,808
	Среднее		47,2	35,2	188,5	1327,3					
	Исполнитель технолог		В.В.Плеханова								