

Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

«11» января 2021 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**1 день ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Наименование блюд                  | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                                    |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                     |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Каша пшеничная молочная            | 96           | 150          | 4,53                 | 5,45  | 27,72  | 170,37                         | 1,98      |
| Какао со сгущенным молоком         | 250          | 150          | 4,18                 | 5,88  | 18,6   | 100,5                          | 0,75      |
| Печенье                            |              | 25           | 1,5                  | 2     | 14,9   | 83,4                           | -         |
| Всего                              |              | 335          | 10,21                | 13,33 | 61,22  | 354,27                         | 4,662     |
| <b>Второй завтрак</b>              |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Сок                                |              | 150          | 0                    | 0     | 16,5   | 67,5                           |           |
| <b>Обед</b>                        |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 25           | 150          | 1,15                 | 3,8   | 6,03   | 62,5                           | 7,2       |
| Плов с мясом                       | 163          | 150          | 19,46                | 16,55 | 26,97  | 334,74                         | 1,05      |
| Свежие или консервированные овощи  |              | 40           | 0,36                 | 5,04  | 1,5    | 51,8                           | 4,5       |
| Компот сухофрукты                  | 241          | 150          | 0,46                 | -     | 20,91  | 85,34                          | 0,6       |
| Хлеб ржаной                        |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                          | -         |
| Всего                              |              |              | 23,08                | 25,69 | 63,76  | 575,63                         | 44,05     |
| <b>Уплотненный полдник</b>         |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Макаронны с маслом и сыром         |              | 150          | 8,95                 | 8,52  | 28,86  | 231,4                          | 0,162     |
| Напиток из красной смородины       | 262          | 150          | 0,51                 | 0,64  | 25,89  | 96                             | 4,5       |
| Икра кабачковая                    |              | 40           | 0,45                 | 2,35  | 2,96   | 34,8                           |           |
| Всего                              |              |              | 9,91                 | 11,51 | 57,71  | 362,2                          |           |
| Всего за день                      |              |              | 43,2                 | 50,53 | 199,19 | 1359,6                         |           |



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**2 день**

**ВТОРНИК**

| Наименование блюд               | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамин С |
|---------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                                 |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                  |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Каша манная молочная            | 90           | 150          | 4,65                 | 6,03  | 23,3   | 166,51                         | 0,99      |
| Кофе напиток с молоком          | 253          | 150          | 2,09                 | 2,39  | 14,78  | 92,5                           | 0,75      |
| Бутерброд с маслом и сыром      |              | 30<br>5/10   | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                           |              | 375          | 8,88                 | 14,22 | 62,78  | 528,56                         | 2,49      |
| <b>2 завтрак</b>                |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                           |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                     |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Суп рыбный                      | 41           | 150          | 7,92                 | 2,46  | 4,02   | 69,74                          | 4,2       |
| Ежики из мяса в сметанном соусе |              | 70           | 5,99                 | 7,04  | 7,93   | 116,58                         | 1,2       |
| Свекла тушеная с маслом         | 214          | 100          | 2,43                 | 4,01  | 10,36  | 84,68                          | 1,62      |
| Компот ассорти фруктовый        |              | 150          | 0,12                 | 0,12  | 17,91  | 73,8                           | 1,29      |
| Хлеб ржаной                     |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                          | -         |
| Всего                           |              |              | 18,11                | 13,93 | 48,57  | 386,05                         | 9,21      |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Рагу из овощей                  | 77           | 120          | 2,48                 | 9,91  | 15,04  | 159,32                         | 23,1      |
| Чай сладкий с лимоном           | 260          | 150          | 0,05                 | -     | 11,48  | 46,21                          | 46,8      |
| Колбаса                         |              | 50           | 5,5                  | 11,95 | 0,2    | 130                            | -         |
| Всего                           |              |              | 8,03                 | 21,86 | 26,72  | 335,53                         |           |
| Всего за день                   |              |              | 35,02                | 50,01 | 138,07 | 1250,14                        |           |

Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

«11» января 2021 г.



**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**  
**3 день СРЕДА**

| Наименование блюд                                 | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическ. Ценность (Ккал) | Витамин С |
|---|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------|-----------|
|   |              |              | Б                    | Ж     | У      |                               |           |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |              |                      |       |        |                               |           |
| Каша геркулесовая молочная                        | 93           | 150          | 4,74                 | 6,67  | 19,11  | 155,5                         | 0,3       |
| Какао с молоком                                   | 249          | 150          | 3,63                 | 3,78  | 24,54  | 146,71                        | 0,75      |
| Бутерброд с маслом и сыром                        |              | 30/5         | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                        | -         |
| Всего   |              | 365          | 10,51                | 16,25 | 68,35  | 414,76                        | 1,05      |
| <b>2 завтрак</b>                                  |              |              |                      |       |        |                               |           |
| Фрукт   |              | 120          |                      |       |        |                               |           |
| <b>Обед</b>                                       |              |              |                      |       |        |                               |           |
| Суп «Полевой»                                     |              | 150          | 7,71                 | 7,32  | 15,3   | 166,6                         | 5,85      |
| Капуста тушеная с мясом                           |              | 160          | 14,29                | 11,71 | 9,73   | 201                           | 21,7      |
| Компот сухофрукты                                 | 241          | 150          | 0,46                 | -     | 20,91  | 85,34                         | 0,6       |
| Хлеб ржаной                                       |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                         | -         |
| Всего   |              |              | 24,11                | 19,33 | 54,28  | 411,94                        | 28        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                        |              |              |                      |       |        |                               |           |
| Сырники творожные запеченные со сгущённым молоком | 130          | 120          | 24,57                | 6,41  | 33,9   | 291,73                        | 0,24      |
| Чай сладкий                                       | 263          | 150          | 0,09                 | -     | 9,03   | 36,48                         | 1,5       |
| Банан   |              | 100          | 0,5                  | 0,1   | 10,1   | 47                            | 2         |
| Всего   |              |              | 25,16                | 6,51  | 53,03  | 375,21                        |           |
| Всего за день                                     |              |              | 59,78                | 42,09 | 175,66 | 1201,91                       |           |



**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**  
**4 день** **ЧЕТВЕРГ**

| Наименование блюд          | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|----------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                            |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>             |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Каша «Дружба»              | 84           | 150          | 4,91                 | 6,24  | 26,32  | 180,83                         | 0,63      |
| Чай с молоком              | 262          | 150          | 2,09                 | 1,9   | 9,95   | 65,43                          | 4,5       |
| Бутерброд с маслом и сыром |              | 30/5         | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                      |              | 365          | 9,14                 | 13,94 | 60,97  | 358,81                         | 5,13      |
| <b>2 завтрак</b>           |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                      |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Свекольник со сметаной     | 34           | 150          | 1,15                 | 3,8   | 6,03   | 62,49                          | 4,86      |
| Жаркое по - домашнему      | 153          | 160          | 21,16                | 34,25 | 24,65  | 491,49                         | 1,05      |
| Салат витаминный           | 2            | 50           | 0,42                 | 3,08  | 4,32   | 53,22                          | 18,6      |
| Компот из свежих фруктов   |              | 150          | 0,12                 | 0,12  | 17,91  | 73,8                           | 1,29      |
| Хлеб пшеничный             |              | 30           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,25                          | 0         |
| Всего                      |              |              | 24,75                | 41,45 | 65,21  | 739,25                         | 25,8      |
| <b>Уплотненный полдник</b> |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Сельдь с/с с луком         | 135          | 60           | 19,4                 | 7,68  | 2      | 147,2                          |           |
| Картофельное пюре          | 206          | 100          | 1,77                 | 3,66  | 13     | 89,14                          |           |
| Вафли                      |              | 30           | 3,9                  | 19    | 52     | 212                            |           |
| Хлеб пшеничный             |              | 30           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,25                          | -         |
| Чай сладкий                | 263          | 150          | 0,09                 | -     | 9,03   | 36,48                          | 4,5       |
| Всего                      |              |              | 27,06                | 30,54 | 88,33  | 543,07                         |           |
| Всего за день              |              |              | 60,95                | 85,93 | 214,51 | 1641,13                        |           |



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**  
**5 день ПЯТНИЦА**

| Наименование блюд             | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|-------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-----------|
|                               |              |              | Б                    | Ж           | У           |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                |              |              |                      |             |             |                                |           |
| Каша гречневая                | 77           | 150          | 5,93                 | 8,86        | 21,25       | 189,02                         | 19        |
| Чай сладкий                   | 263          | 150          | 0,09                 | -           | 9,03        | 36,48                          | 4,5       |
| Бутерброд с маслом            |              | 30/5         | 2,14                 | 5,8         | 24,7        | 112,55                         | -         |
| Всего                         |              | 365          | 8,16                 | 14,66       | 54,98       | 338,05                         | 23,5      |
| <b>2 завтрак</b>              |              |              |                      |             |             |                                |           |
| Фрукт                         |              | 120          |                      |             |             |                                |           |
| <b>Обед</b>                   |              |              |                      |             |             |                                |           |
| Суп гороховый с гречками      | 36<br>58     | 150<br>10    | 1,4<br>1,19          | 2,33<br>0,2 | 8,16<br>7,8 | 59,27<br>37,3                  | 5,25<br>- |
| Окорочка порц.                |              | 70           | 17,7                 | 6,5         | 0,3         | 168                            |           |
| Рис отварной с маслом         | 191          | 100          | 5,7                  | 4,6         | 30,4        | 167                            | 0,6       |
| Соус томатный                 | 228          | 30           | 0,16                 | 1,1         | 1,57        | 16,85                          |           |
| Свежие или консервиров. овощи |              | 50           | 0,36                 | 5,04        | 1,5         | 51,8                           | 4,5       |
| Компот из сухофруктов         | 121          | 150          | 0,46                 | -           | 20,91       | 85,34                          | 0,6       |
| Хлеб ржаной                   |              | 30           | 1,65                 | 0,3         | 8,35        | 41,25                          | -         |
| Всего                         |              |              | 28,62                | 20,07       | 78,99       | 626,81                         | 27,83     |
| <b>Уплотненный полдник</b>    |              |              |                      |             |             |                                |           |
| Хачапури с сыром              | 99           | 120          | 11,7                 | 19,8        | 24,6        | 309,2                          |           |
| Сосиски                       |              | 50           | 5,5                  | 11,95       | 0,2         | 130                            |           |
| Салат кукуруза                |              | 40           | 1,72                 | 3,7         | 4,82        | 59,58                          |           |
| Кисель                        | 289          | 150          | 0,18                 | 0,09        | 20,64       | 84                             | 4,5       |
| Всего                         |              |              | 19,1                 | 35,54       | 50,26       | 582,78                         |           |
| Всего за день                 |              |              | 52,35                | 72,74       | 184,23      | 1547,64                        |           |

Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

2017 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

6 день

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

| Наименование блюд                      | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|--|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|  |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                         |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Суп молочный с вермишелью              | 44           | 150          | 4,18                 | 4,59  | 14,79  | 117,06                         | 0,54      |
| Кофейный напиток с молоком             | 253          | 150          | 2,09                 | 2,39  | 14,78  | 89                             | 0,75      |
| Печенье с маслом                       |              | 20/5         | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                                  |              | 355          | 8,41                 | 12,78 | 54,27  | 318,61                         | 1,29      |
| <b>2 завтрак</b>                       |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                                  |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                            |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 33           | 150          | 3,01                 | 6,78  | 19,42  | 89,76                          | 7,65      |
| Бифштекс рубленый запеченный           | 149          | 50           | 18,4                 | 12,31 | 0,18   | 185,09                         | 0,07      |
| Каша пшеничная рассыпчатая с маслом    | 188          | 100          | 5,15                 | 2,95  | 20,48  | 128,76                         | 2,8       |
| Соус томатный                          |              | 30           | 0,4                  | 2,75  | 3,93   | 42,11                          | -         |
| Компот из свежих яблок                 |              | 150          | 0,12                 | 0,12  | 21,83  | 83,11                          | 1,29      |
| Хлеб ржаной                            |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                          | -         |
| Всего                                  |              |              | 28,73                | 25,21 | 74,19  | 570,08                         | 6,96      |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Ленивые голубцы с отварным мясом       | 150          | 160          | 5,61                 | 5,72  | 4,21   | 90,6                           | 34,7      |
| Чай с лимоном                          | 260          | 150          | 0,05                 | 0,0   | 11,48  | 46,12                          | 46,8      |
| Булочка домашняя                       | 274          | 30           | 3,29                 | 7,07  | 27,67  | 171,58                         | 0,018     |
| Апельсин                               |              | 85           | 0,8                  | 0,2   | 6,9    | 36,5                           | 51        |
| Всего                                  |              |              | 9,75                 | 12,99 | 50,26  | 344,8                          | 132,518   |
| Всего за день                          |              |              | 46,89                | 50,98 | 178,72 | 1233,49                        | 140,768   |



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

7 день

**ВТОРНИК**

| Наименование блюд               | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|---------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                                 |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                  |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Запеканка из творога.           | 117          | 150          | 21,9                 | 9     | 21,82  | 256,6                          | -         |
| Соус шоколадный                 |              | 45           | 2,52                 | 2,48  | 11,08  | 79,87                          |           |
| Чай сладкий                     | 263          | 150          | 0,09                 | -     | 9,03   | 36,48                          | 4,5       |
| Бутерброд с маслом              |              | 30/5         | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                           |              | 400          | 26,65                | 17,28 | 66,63  | 485,5                          | 4,5       |
| <b>2 завтрак</b>                |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                           |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                     |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Суп вермишелевый                | 38           | 150          | 1,7                  | 1,71  | 13,1   | 74,5                           | 4         |
| Суфле рыбное                    |              | 60           | 9,94                 | 5,31  | 2,44   | 96                             | 0,19      |
| Картофельное пюре               | 206          | 100          | 1,77                 | 3,39  | 12,94  | 89,14                          | 2,8       |
| Соус молочный                   | 218          | 30           | 1,1                  | 2,72  | 3,09   | 41,34                          |           |
| Компот из изюма с витамином (С) | 239          | 150          | 0,24                 | -     | 17     | 68,98                          | -         |
| Хлеб пшеничный                  |              | 30           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,25                          | 0         |
| Всего                           |              |              | 17,65                | 13,33 | 60,87  | 386,87                         | 5,81      |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Печеночные оладьи               | 91           | 120          | 13,8                 | 5,9   | 9,9    | 148                            |           |
| Сметана                         |              | 20           | 3,4                  | 2     | 2,1    | 36,7                           |           |
| Салат свекольный                | 289          | 40           | 0,85                 | 3,65  | 5,01   | 56,34                          |           |
| Напиток из шиповника            |              | 150          | 0,35                 | 0,15  | 12,2   | 51,5                           | 4,5       |
| Всего                           |              |              | 18,14                | 11,7  | 29,21  | 292,54                         |           |
| Всего за день                   |              |              | 62,7                 | 42,31 | 156,71 | 1164,91                        |           |



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**  
**8 день** **СРЕДА**

| Наименование блюд                | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|----------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                                  |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                   |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Каша рисовая молочная            | 98           | 150          | 3,84                 | 4,96  | 24,45  | 157,6                          | 1         |
| Кофейный напиток с молоком       | 253          | 150          | 2,09                 | 2,39  | 14,78  | 89,01                          | 0,75      |
| Бутерброд с маслом               |              | 30<br>5      | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                            |              | 365          | 8,07                 | 13,15 | 63,93  | 359,16                         | 1,75      |
| <b>2 завтрак</b>                 |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                            |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                      |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 55           | 150          | 1,935                | 5,86  | 6,84   | 85,76                          | 13,8      |
| Шницель мясной                   | 161          | 50           | 11,04                | 10,72 | 5,27   | 161,64                         | 0,18      |
| Греча рассыпчатая с маслом       | 186          | 100          | 4,85                 | 3,01  | 25     | 146,5                          | 2,8       |
| Соус сметанный                   | 227          | 30           | 2,52                 | 17,76 | 5,04   | 190,14                         | -         |
| Свежие или консервиров. овощи    |              | 40           | 0,8                  | 3,5   | 4,25   | 52,23                          | 2,4       |
| Компот из сухофруктов            | 241          | 150          | 0,46                 | -     | 20,91  | 85,34                          | 0,6       |
| Хлеб ржаной                      |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                          | -         |
| Всего                            |              |              | 23,25                | 41,15 | 75,66  | 762,86                         | 43,88     |
| <b>Уплотненный полдник</b>       |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Винегрет овощной                 | 1            | 160          | 0,56                 | 4,5   | 3,69   | 57,44                          | 11        |
| Яйцо отварное                    |              | 40           | 12,7                 | 11,5  | 0,7    | 157                            | 0,75      |
| Кисель                           | 233          | 150          | 1,02                 | -     | 21,76  | 87,14                          | 1,5       |
| Хлеб пшеничный                   |              | 30           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,25                          | 0         |
| Всего                            |              |              | 16,8                 | 16,2  | 38,45  | 359,83                         | 13,25     |
| Всего за день                    |              |              | 47,5                 | 70,5  | 178,04 | 1481,85                        | 59,78     |

Заведующий МДОУ





**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**  
**9 день** **ЧЕТВЕРГ**

| Наименование блюд               | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|---------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                                 |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                  |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Каша геркулесовая молочная      | 93           | 150          | 4,75                 | 7,28  | 19,19  | 155,54                         | 0,72      |
| Какао с молоком                 | 249          | 150          | 3,63                 | 3,78  | 24,54  | 146,71                         | 0,75      |
| Бутерброд с маслом              |              | 30<br>5      | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                           |              | 365          | 10,52                | 16,86 | 68,43  | 414,8                          | 1,47      |
| <b>2 завтрак</b>                |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                           |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                     |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Суп овощной со сметаной         | 35           | 150          | 1,15                 | 3,51  | 7,55   | 69,14                          | 2,8       |
| Гуляш из мяса                   | 152          | 60           | 18,56                | 20,72 | 5,77   | 283,79                         | 0,03      |
| Макароны отварные с маслом      | 194          | 100          | 3,06                 | 2,94  | 19,6   | 117,3                          | -         |
| Салат из моркови                | 9            | 40           | 0,42                 | 3,78  | 2,39   | 51,3                           | 1,13      |
| Компот из свежих фруктов        |              | 150          | 0,12                 | 0,12  | 17,91  | 73,8                           | 1,29      |
| Хлеб ржаной                     |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                          | -         |
| Всего                           |              |              | 24,96                | 31,37 | 61,57  | 636,58                         | 5,25      |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Рыбные тефтели в молочном соусе | 146          | 60           | 6,13                 | 4,62  | 7,84   | 103,63                         | 0,9       |
| Картофельное пюре               | 206          | 120          | 1,77                 | 3,39  | 12,94  | 89,14                          | 2,8       |
| Чай с лимоном                   | 260          | 150          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62                          | 140       |
| Хлеб пшеничный                  |              | 30           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,25                          | 0         |
| Всего                           |              |              | 9,87                 | 8,22  | 48,39  | 312,64                         | 139,2     |
| Всего за день                   |              |              | 45,35                | 56,45 | 178,39 | 1364,02                        | 150,42    |



**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**10 день**

**ПЯТНИЦА**

| Наименование блюд                    | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая Ценность (Ккал) | Витамин С |
|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|
|                                      |              |              | Б                    | Ж     | У      |                                |           |
| <b>Завтрак</b>                       |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Каша ячневая молочная                | 99           | 150          | 5,42                 | 5     | 29,65  | 185,15                         | 1,98      |
| Чай с молоком                        | 262          | 1521330      | 2,09                 | 1,91  | 9,95   | 65,43                          | 4,5       |
| Бутерброд с маслом                   |              | 30<br>5      | 2,14                 | 5,8   | 24,7   | 112,55                         | -         |
| Всего                                |              | 375          | 9,65                 | 12,71 | 64,3   | 363,13                         | 6,48      |
| <b>2 завтрак</b>                     |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Фрукт                                |              | 120          |                      |       |        |                                |           |
| <b>Обед</b>                          |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Суп с рыбными фрикадельками          | 40           | 150          | 4,44                 | 2,49  | 10,89  | 83,76                          | 4,97      |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 172          | 60           | 10,98                | 12,5  | 7,44   | 186,18                         | 0,9       |
| Морковь тушеная с маслом             | 208          | 100          | 1,6                  | 4,18  | 7,43   | 73,81                          | 1,62      |
| Компот из кураги                     | 239          | 150          | 0,24                 | -     | 17     | 68,98                          | -         |
| Хлеб ржаной                          |              | 30           | 1,65                 | 0,3   | 8,35   | 41,25                          | -         |
| Всего                                |              |              | 18,91                | 19,47 | 51,11  | 453,98                         | 7,49      |
| <b>Полдник</b>                       |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Сок                                  |              | 150          | 0,5                  | 0,1   | 10,1   | 68                             | 2         |
| Пряник                               |              | 30           | 3,2                  | 3,3   | 22,7   | 133,3                          |           |
| <b>Ужин</b>                          |              |              |                      |       |        |                                |           |
| Печень говяжья по-строгоновски       | 162          | 60           | 19,93                | 24,74 | 4,02   | 316,37                         | 17,03     |
| Картофельное пюре                    | 206          | 120          | 1,77                 | 3,39  | 12,94  | 89,14                          | -         |
| Чай с лимоном                        | 260          | 150          | 0,05                 | 0,00  | 11,48  | 46,21                          | 46,8      |
| Хлеб пшеничный                       |              | 30           | 1,9                  | 0,2   | 12,3   | 58,25                          | 0         |
| Всего                                |              |              | 23,65                | 28,33 | 40,74  | 509,97                         | 61,83     |
| Всего за день                        |              |              | 52,21                | 60,51 | 156,15 | 1327,08                        | 77,8      |