

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		
Завтрак							
Каша пшенная 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
Второй завтрак							
Сок		150	0	0	16,5	67,5	
Обед							
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
Уплотненный полдник							
Макароны 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	

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша пшенная молочная	96	200	6,04	7,27	34,29	227,16	1,32
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,8
Печенье с маслом		30	1,5	2	14,9	83,4	-
Всего		430	12,39	14,31	81,92	506,27	4,662
2 завтрак							
Сок		200	0	0	22	90	
Обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной	25	200	1,54	5,07	8,04	83,33	9,6
Плов с мясом	163	180	24,33	20,69	33,71	418,37	1,26
Свежие или консервиров. овощи: огурец, помидор		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот сухофрукты с)	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		680	28,44	31,1	79,49	708,54	48,69
Уплотненный полдник							
Макароны с маслом и сыром		180	12,49	11,98	36,18	306,7	0,162
Икра кабачковая		60	0,54	2,82	3,55	41,76	
Напиток из красной смородины	296	200	0,76	0,96	38,83	124	4,5
Всего			13,79	13,56	78,56	472,46	
Всего за день			54,62	58,97	261,97	1777,27	

**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)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Уплотненный полдник							
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
3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

3 день

СРЕДА

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,4
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,08
Бутерброд с маслом и сыром		40/5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	13,83	20,99	87,86	538,09	1,48
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп «Полевой»		200	8,54	9	21,8	202	7,8
Капуста тушеная с мясом		200	19,7	15	13,65	269	36,47
Компот сухофрукты	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		650	30,45	24,03	71,69	626,04	43,6
Уплотненный полдник							
Сырники творожные запеченные со сгущённым молоком	130	140	28,67	7,48	39,59	340,36	0,3
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,4	48,64	2
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	2
Всего			29,29	7,58	62,09	436	4,3
Всего за день			73,57	52,6	221,61	1600,13	50,58

**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)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Уплотненный полдник							
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	

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 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		
Завтрак							
Каша «Дружба»	84	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,72
Чай с молоком	262	200	2,79	2,55	13,27	87,25	4,5
Бутерброд с маслом и сыром		40/5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	11,99	17,93	78	463,36	5,22
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Свекольник со сметаной	34	200	1,54	5,07	8,04	83,33	5,4
Жаркое по-домашнему	153	180	24,76	19,98	28,29	392,02	6,86
Салат витаминный	2	50	0,57	5,07	5,77	70,97	18,6
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		680	30,83	30,68	90,58	730,42	32,58
Уплотненный полдник							
Сельдь с/с с луком	135	80	20,1	8,8	2,3	152,1	
Картофельное пюре	206	120	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Вафли		35	4,3	2,3	58,5	232	
Хлеб пшеничный		40	1,9	0,2	12,3	58,25	-
Чай сладкий		200	12	3,06	13	49,28	6
Всего			40,43	18,4	101,63	598,6	
Всего за день			83,25	67,01	270,21	1792,38	

**Цикличное 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		
Завтрак							
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
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
Суп гороховый с гречками	36 58	150 10	1,4 1,19	2,33 0,2	8,16 7,8	59,27 37,3	5,25 -
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
Уплотненный полдник							
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	

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

5 день ПЯТНИЦА

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша гречневая		200	6,98	10,42	25	222,38	
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,4	48,64	4,5
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		445	9,24	16,22	62,1	383,57	
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп гороховый с гречками	36 58	200 10	1,87 1,19	3,11 0,2	10,89 7,8	79,03 37,3	7 -
Окорочка порционные		90	20,7	8,5	0,4	199	
Рис отварной с маслом	191	120	2,59	3,39	26,85	150,12	0,6
Соус томатный	228	40	0,22	1,47	2,1	22,46	
Свежие или консервиров. овощи		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот из сухофруктов	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		760	29,14	22,01	85,78	694,75	
Уплотненный полдник							
Хачапури с сыром	99	120	12,1	21,4	26,7	322,4	
Сосиска		60	7,7	16,73	0,28	182	
Салат кукуруза	249	60	1,87	4,01	5,22	64,54	
Кисель	289	200	0,24	0,12	27,52	112	4,5
Всего			21,91	42,26	59,72	680,94	
Всего за день			60,29	80,49	207,6	1759,26	

**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		
Завтрак							
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
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Уплотненный полдник							
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

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 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		
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью	44	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,72
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75
Печенье с маслом		25/5	1,5	2	14,9	83,4	-
Всего		430	9,87	11,31	54,34	358,17	1,47
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	33	200	4,02	9,04	25,9	119,68	10,2
Бифштекс рубленый запеченный	149	70	21,85	14,4	0,21	217,84	0,09
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	188	120	6,18	3,55	24,58	154,52	3,13
Соус томатный	228	40	0,54	3,67	5,24	56,15	-
Компот из свежих яблок		200	0,15	0,15	28,93	108,82	1,72
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	-
Всего		680	36,04	31,41	100,86	738,26	8,34
Уплотненный полдник							
Ленивые голубцы с отварным мясом	150	180	6,56	6,69	4,93	106,21	35,7
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Булочка домашняя	274	50	4,37	7,07	36,8	228,2	0,027
Апельсин		85	0,8	0,2	6,9	36,5	51
Всего		755	17,39	13,97	63,94	432,53	133,527
Всего за день		1865	63,3	56,69	219,14	1528,96	144,537

Цикличное 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		
Завтрак							
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
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Уплотненный полдник							
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	

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 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		
Завтрак							
Запеканка из творога, Соус шоколадный	117	180 45	29,22 2,52	12,11 2,48	29,1 11,08	342,23 79,87	-
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,04	48,64	6
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	6,8	34,7	112,55	-
Всего		470	34	21,39	86,92	583,29	6
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп вермишелевый	38	200	2,26	2,29	17,4	99,27	6
Суфле рыбное		80	11,03	6,4	2,27	112,8	0,25
Картофельное пюре	206	120	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Соус молочный	218	40	1,47	3,63	4,13	55,12	
Компот из изюма с витамином (С)	239	200	0,33	-	22,64	91,98	-
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		690	19,88	15,88	88,51	527,52	8,27
Уплотненный полдник							
Печеночные оладьи	91	140	16,7	7,8	13,4	164	
Сметана		25	4,2	2,2	2,3	40,1	
Салат свекольный	289	60	0,92	3,95	5,43	61,03	1,44
Напиток из шиповника		200	0,53	0,23	18,3	77,25	4,5
Всего			22,35	14,18	39,43	342,38	
Всего за день			76,23	51,45	214,86	1453,19	

**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		
Завтрак							
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 5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	8,07	13,15	63,93	359,16	1,75
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Уплотненный полдник							
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

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 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		
Завтрак							
Каша рисовая молочная	98	200	5,12	6,62	32,61	210,13	1,32
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	10,56	16,86	81,96	463,82	2,07
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	55	200	2,58	7,82	9,12	114,35	18,4
Шницель мясной	161	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,24
Греча рассыпчатая с маслом	186	120	5,82	3,62	30	175,87	3,13
Соус сметанный	227	40	3,36	1,6	2,64	253,53	-
Свежие или консервиров. овощи		60	1,1	5,5	6,4	65,39	2,4
Компот из сухофруктов	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		740	25,75	30,56	90,14	940,93	48,7
Уплотненный полдник							
Винегрет овощной	1	180	0,63	5,07	4,16	64,63	11
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,75
Кисель	233	200	1,36	-	29,02	116,19	2
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		700	18,49	16,97	58,48	454,32	13,75
Всего за день		1885	54,8	64,39	230,58	1859,07	65,72

**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		
Завтрак							
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 5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		365	10,52	16,86	68,43	414,8	1,47
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Уплотненный полдник							
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
3 до 7 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		
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	1,32
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,08
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	13,83	20,99	87,86	538,09	2,4
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп овощной со сметаной	35	200	1,54	4,69	10,07	92,19	3,4
Гуляш из мяса	152	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,03
Макароны отварные с маслом	194	120	3,68	3,53	23,55	140,73	-
Салат из моркови	9	60	0,57	5,04	3,19	68,4	1,7
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		710	29,28	37,93	75,78	771,7	6,85
Уплотненный полдник							
Тефтели рыбные в молочном соусе	146	80	8,95	5,48	9,16	121,07	1,2
Картофельное пюре	206	150	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	160
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		670	14,95	9,93	64,6	406,16	164,33
Всего за день		1825	58,06	68,85	228,24	1715,95	174,78

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		
Завтрак							
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 5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		375	9,65	12,71	64,3	363,13	6,48
2 завтрак							
Фрукт		120					
Обед							
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
Полдник							
Сок		150	0,5	0,1	10,1	68	2
Пряник		30	3,2	3,3	22,7	133,3	
Ужин							
Печень говяжья по-строгановски	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

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 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		
Завтрак							
Каша ячневая молочная	99	200	7,23	6,67	39,54	246,87	1,32
Чай с молоком	262	200	2,79	2,55	13,27	87,25	4,5
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	12,76	16,27	82,45	469,12	5,82
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп с рыбными фрикадельками	40	200	5,93	3,32	14,52	111,68	18,9
Тефтели из говядины в молочном соусе	172	80	12,85	14,6	8,74	217,83	1,2
Морковь в молочном соусе	208	120	1,93	5,02	8,92	88,58	2,02
Компот из кураги	239	200	0,33	-	22,66	91,98	-
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		650	22,65	23,24	63,19	551,32	22,12
Полдник							
Печень говяжья по строгиновски	162	80	23,32	28,95	4,7	370,15	22,7
Картофельное пюре	206	150	2,13	4,04	15,53	106,97	-
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		710	29,32	33,4	60,14	655,24	69,5
Всего за день		1805	64,73	72,91	205,78	1675,68	101,44