

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

**1 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Макаронны с сыром		150	11,13	12	27,25	261,58	0,054	0,09	0,162	125,4	1,36
Чай с молоком		150	1,05	1,2	13	66,99	-	0,003	4,5	86,3	0,4
Печенье с маслом		25	1,5	2	14,9	83,4	-	-	-	5,8	0,4
Всего			13,68	15,2	55,15	411,97	0,054	0,093	4,662	217,5	2,16
<b>Обед</b>											
Борщ со сметаной		150	5,2	7,4	9,2	161,3	0,07	0,06	37,9	83,1	1,2
Плов		150	26,53	32,3	29,2	532,92	0	0,15	1,05	17,3	1,35
Салат овощной		40	0,36	5,04	1,5	51,8	-	-	4,5	11,4	0,3
Компот сухофрукты		150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			34,52	45,04	68,47	867,85	0,13	0,26	44,05	151,35	4,33
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		150	4,2	5,2	6,15	84	0,03	0,19	0,9	181	0,15
<b>Ужин</b>											
Каша пшеничная с маслом		150	11,08	13,6	48,2	362,34	0,24	0,22	1,98	217,8	3,96
Какао с молоком		150	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Всего			15,26	19,48	66,8	462,84	0,27	0,235	2,73	340,8	4,51
Всего за день			67,66	84,92	196,57	1826,66	0,484	0,778	52,342	890,65	11,15

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

**1 день**

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Макароны с сыром		180	11,13	12	27,25	261,58	0,054	0,09	0,162	125,4	1,36
Чай с молоком		200	1,05	1,2	13	89,32	-	0,003	4,5	86,3	0,4
Печенье с маслом		30	1,5	2	14,9	83,4	-	-	-	5,8	0,4
Всего			13,68	15,2	55,15	434,3	0,054	0,093	4,662	217,5	2,16
<b>Обед</b>											
Борщ со сметаной		200	6,26	8,86	11,24	149,04	0,08	0,08	42,2	90,72	1,42
Плов		200	31,8	38,8	35,1	639,51	0	0,18	1,26	20,8	1,62
Салат овощной		50	0,36	5,04	1,5	51,8	-	-	4,5	11,4	0,3
Компот сухофрукты		200	1,1	-	24,62	96,6	0,02	0,04	0,73	36,9	0,7
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			41,17	53	80,81	978,2	0,145	0,32	48,69	168,57	5,01
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		200	5,2	5,2	8,32	112	0,45	0,23	1,2	201	0,19
<b>Ужин</b>											
Каша пшеничная с маслом		200	7,39	9,11	32,2	241,56	0,16	0,12	1,32	145,2	2,64
Какао с молоком		200	5,2	7,05	22,3	120,6	0,04	0,03	0,8	156	0,75
Всего			12,59	16,16	54,5	362,16	0,2	0,15	2,12	301,2	3,39
Всего за день			72,64	89,56	198,78	1886,66	0,849	0,793	56,672	888,27	10,75

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

**2 день**

Наименование блюд	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная		150	4,65	5,01	23,3	166,51	0,06	0,04	0,99	104,9	0,9
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,015	0,75	54	0,55
Кофе напиток с молоком		150	4,18	5,88	18,6	92,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Бутерброд с маслом и сыром		30 5/10	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			23,67	28,19	67,3	583,01	0,16	0,08	2,49	289,4	3,48
<b>Обед</b>											
Суп гороховый		150	4,9	1,5	15,2	87	0,18	-	0,36	27,6	1,2
Ежики из говядины		70	18,1	17,4	14,2	282,7	-	-	1,2	46	1,46
Свекла тушеная		100	2,5	7,34	11,49	122,4	0,03	0,07	1,62	57,6	1,65
Компот фруктовый		150	0,12	0,12	17,91	73,8	-	-	1,29	10,86	0,7
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			20,07	21,76	60,39	510,63	0,255	0,09	4,47	150,81	5,98
<b>Полдник</b>											
Йогурт питьевой		150	4,2	5,2	6,15	84	0,03	0,19	0,9	181	0,15
<b>Ужин</b>											
Котлета рыбная		60	7,68	2,94	8,28	90	0,07	0,07	0,19	33,7	0,57
Картофельное пюре		100	2,8	3,87	7,5	110,7	0,08	8,98	2,8	47,2	0,58
Огурец свежий		50	0,36	5,04	1,5	51,8	-	-	4,5	11,4	0,3
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	-	16,5	0,5
Чай сладкий		150	9	2,06	9,75	36,96	-	0,003	4,5	8,2	0,4
Всего			21,74	14,11	39,33	347,71	0,22	9,093	11,99	117	2,35
Всего за день			76,88	74,16	179,93	1621,87	0,665	9,453	19,85	738,21	11,96

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

**2 день**

Наименование блюда	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная		200	6,2	8,05	31,1	222,02	0,08	0,06	1,32	139,9	1,32
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,015	0,75	54	0,55
Кофе напиток с молоком		200	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Бутерброд с маслом и сыром		40 10/10	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			25,73	32,48	80,04	614,52	0,2	0,1	2,82	326,4	4,31
<b>Обед</b>											
Суп гороховый		200	5,2	1,8	17,4	96	0,2	-	0,4	32,6	1,6
Ежики из говядины		80	18,1	17,4	14,2	282,7	-	-	1,2	46	1,46
Свекла тушеная		120	3,13	9,18	14,37	153	0,045	0,09	2,02	72	2,07
Компот фруктовый		200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	1,72	14,48	0,94
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	0,09	0,04	-	16,1	1,89
Всего			22,69	24,24	79,09	614,03	0,335	0,13	5,34	181,18	7,96
<b>Полдник</b>											
Йогурт питьевой		200	5,2	5,2	8,32	112	0,45	0,23	1,2	201	0,19
<b>Ужин</b>											
Котлета рыбная		80	10,29	3,93	11,04	120	0,09	0,09	0,25	44,93	0,76
Картофельное пюре		120	3,2	4,68	8,04	123,9	0,1	10,53	3,13	55	0,73
Огурец свежий		50	0,36	5,04	1,5	51,8	-	-	4,5	11,4	0,3
Хлеб пшеничный		40	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	-	16,5	0,5
Чай сладкий		200	12	3,06	13	49,28	-	0,003	6	11,6	0,5
Всего			27,75	16,91	45,88	403,23	0,26	10,663	13,88	139,43	2,79
Всего за день			88,57	83,73	220,09	1743,78	1,245	11,123	23,24	848,01	15,25

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

**3 день**

Наименование блюда	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронными изд.		150	4,8	5,55	21,9	151,5	0,15	0,15	0,3	78,6	0,9
Какао с молоком		150	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Бутерброд с маслом		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			11,12	17,23	65,2	364,55	0,22	0,175	1,05	209,1	2,93
<b>Обед</b>											
Суп с рыбными фрикадельками		150	1,63	5,89	11,3	101,21	-	-	5,7	23,4	0,5
Кура порционная		70	13,3	8,52	-	139,44	0,07	0,07	0,8	10,1	0,73
Капуста тушеная		100	2,3	1,9	11,6	62	-	-	20,9	54,6	0,7
Компот сухофрукты		150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			19,66	16,61	51,47	424,48	0,13	0,12	28	127,65	3,41
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		150	0,5	0,1	10,1	68	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Ужин</b>											
Сырники творожные со сгущёнкой		120	21,6	4,19	35,6	267,45	-	-	0,24	177,3	0,66
Кисель		150	0,07	0,07	20,92	84,75	0,001	-	1,5	3,75	0,3
Булочка		40	4,32	3,6	32,64	182,4	0,08	0,1	-	10,8	0,48
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	0,01	0,01	2	7	1,4
Всего			26,49	7,96	99,26	581,6	0,091	0,11	3,74	198,85	2,84
Всего за день			61,47	47	222,08	1454,63	0,471	0,595	33,69	716,6	9,33

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

**3 день**

Наименование блюда	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронными изд.		200	6,4	7,4	29,2	202	0,2	0,2	0,4	104,8	1,2
Какао с молоком		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221	0,7
Бутерброд с маслом		40/5	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			15,25	20,85	81,2	506,82	1,2	0,45	1,48	335,3	3,79
<b>Обед</b>											
Суп с рыбными фрикадельками		200	1,85	6,19	12,34	112,47	-	-	6,4	25,6	0,6
Кура порционная		80	17,7	11,3	-	185,92	0,09	0,09	1,07	13,5	0,98
Капуста тушеная		120	2,78	2,2	14,3	82,6	-	-	35,4	72,8	1,1
Компот сухофрукты		200	1,1	-	24,62	96,6	0,02	0,04	0,73	36,9	0,7
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			25,08	19,99	59,61	518,84	0,155	0,15	43,6	157,55	4,35
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
<b>Ужин</b>											
Сырники творожные со сгущёнкой		140	27,1	5,24	44,6	334,32	-	-	0,3	221,6	0,83
Кисель		200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	0,01	2	5	0,4
Булочка		50	3,47	3,32	26,54	149,85	0,05	0,06	-	7,2	0,05
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	0,01	0,01	2	7	1,4
Всего			31,17	8,76	109,14	644,17	0,07	0,08	4,3	240,8	2,68
Всего за день			76,7	54,8	258,27	1781,83	1,875	0,91	50,58	934,65	11,01

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

**4 день**

Наименование блюд	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба»		150	4,91	6,24	26,32	180,83	0,06	0,04	0,63	62,4	1,2
Чай с молоком		150	1,05	1,2	13	66,99	-	0,003	4,5	86,3	0,4
Бутерброд с маслом		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			8,1	13,24	64,02	360,37	0,1	0,053	5,13	156,2	3,08
<b>Обед</b>											
Свекольник со сметаной		150	1,62	3,96	12,4	82,8	-	-	4,86	28,6	0,9
Жаркое домашнему		160	26,53	32,3	29,2	532,92	0	0,15	1,05	17,3	1,35
Салат витаминный		50	0,57	5,07	5,77	70,97	-	-	18,6	23,4	0,3
Компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	17,91	73,8	-	-	1,29	10,86	0,7
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	0	16,5	0,5
Всего			30,74	41,65	77,58	818,74	0,07	0,19	25,8	96,66	3,75
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		150	0,5	0,1	10,1	68	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Ужин</b>											
Рагу овощное с мясом		120	7,31	7,32	9,34	133,21	0,04	0,07	23,1	40,2	1,22
Чай сладкий с лимоном		150	8,7	2,06	12,5	26,29	-	0,003	46,8	8,2	0,4
Хачапури с сыром		40	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			18,15	15,18	46,54	272,05	0,08	0,083	69,9	55,9	3,1
Всего за день			57,49	70,17	198,24	1519,16	0,26	0,336	102,83	315,76	11,33

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

**4 день**

Наименование блюд	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба»		200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,08	0,06	0,72	75,6	1,5
Чай с молоком		200	1,05	1,2	13	89,32	-	0,003	4,5	86,3	0,4
Бутерброд с маслом		40/5	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			10,25	16,58	77,73	465,43	0,14	0,073	5,22	171,4	3,79
<b>Обед</b>											
Свекольник со сметаной		200	1,8	4,4	13,8	92	-	-	5,4	31,8	1
Жаркое домашнему		180	14,6	14,89	13,65	234,1	0,14	0,18	6,86	13,9	2,2
Салат витаминный		50	0,57	5,07	5,77	70,97	-	-	18,6	23,4	0,3
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	1,72	14,48	0,94
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,14	0,08	0	32	1
Всего			20,93	24,92	81,7	611,17	0,28	0,26	32,58	115,58	5,44
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
<b>Ужин</b>											
Рагу овощное с мясом		180	10,9	10,98	14,01	199,81	0,06	0,1	34,7	60,36	1,83
Чай сладкий с лимоном		200	8,7	2,06	12,5	52,58	-	0,003	46,8	8,2	0,4
Хачапури с сыром		60	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			22,25	20,09	56,15	387,39	0,12	0,113	81,5	78,06	4,12
Всего за день			54,43	61,79	235,78	1557,99	0,56	0,466	123,3	379,04	16,15



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

Наименование блюд	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная		150	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,6	1,5
Чай сладкий		150	9	2,06	9,75	36,96	-	0,003	4,5	8,2	0,4
Бутерброд с маслом		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			14,54	13,56	48,45	273,51	0,13	0,043	23,5	79,7	2,98
<b>Обед</b>											
Суп рыбный		150	11,89	0,5	8,32	97,5	0,07	0,09	5,1	41,5	0,6
Бефстроганов из печени		60	17,5	12,58	7,73	213,53	0,25	0,08	17,03	18,34	6,55
Греча рассыпчатая		100	5,7	4,6	30,4	167	0,2	0,1	0,6	15,9	2,8
Салат из свежих огурцов		50	0,36	5,04	1,5	51,8	-	-	4,5	11,4	0,3
Компот из сухофруктов		150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			37,88	23,02	76,52	651,66	0,58	0,32	27,83	126,69	11,73
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		150	4,2	5,2	6,15	84	0,03	0,19	0,9	181	0,15
<b>Ужин</b>											
Овощи тушеные		150	3,4	5,7	14	124	0,09	0,03	19	64	1,1
Какао с молоком		150	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Пирог с повидлом		50	3,73	6,26	23,69	166,32	0,06	0,05	0,72	45,36	0,45
Груша		100	0,5	0,1	10,1	47	0,01	0,01	2	7	1,4
Всего			14,01	18,64	77,19	492,82	0,18	0,135	4,19	250,96	3,9
Всего за день			70,63	60,42	208,31	1501,99	0,92	0,688	56,42	638,35	18,76

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

**5 день**

Наименование блюд	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная		200	8,8	7,23	39,5	195,8	0,11	0,08	0,95	94,6	1,5
Чай сладкий		200	9	2,06	9,75	49,28	-	0,03	4,5	8,2	0,4
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			16,24	16,41	55,45	347,83	0,17	0,08	33	111,7	3,48
<b>Обед</b>											
Суп рыбный		200	12,74	0,6	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
Бефстроганов из печени		80	23,4	16,7	11,1	284,7	0,33	0,1	22,7	24,45	8,73
Греча рассыпчатая		120	5,7	4,6	30,4	167	0,2	0,1	0,6	15,9	2,8
Салат из свежих огурцов		50	0,36	5,04	1,5	51,8	-	-	4,5	11,4	0,3
Компот из сухофруктов		200	1,1	-	24,62	96,6	0,02	0,04	0,73	36,9	0,7
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			44,95	27,24	85,19	746,79	0,675	0,36	34,43	146	14,18
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		200	5,2	5,2	8,32	112	0,45	0,23	1,2	201	0,19
<b>Ужин</b>											
Овощи тушеные		200	5,1	8,55	21	186	0,13	0,04	28,5	96	1,6
Какао с молоком		200	5,2	7,05	22,3	120,6	0,04	0,03	0,8	156	0,75
Пирог с повидлом		60	7,49	12,5	47,38	332,64	0,13	0,12	1,44	90,7	1,87
Груша		100	0,5	0,1	10,1	47	0,01	0,01	2	7	1,4
Всего			21,99	26,88	119,28	696,04	0,29	0,24	5,19	348,3	5,52
Всего за день			88,38	75,73	268,24	1902,66	1,585	0,91	73,82	807	23,37

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

**6 день**

Наименование блюда	№ тех. Карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный вермишелевый		150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,04	0,03	0,54	89,4	0,9
Кофейный напиток с молоком		150	4,18	5,88	18,6	92,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Печенье с маслом		20/5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			10,5	16,27	58,09	322,11	0,11	0,055	1,29	219,9	2,93
<b>Обед</b>											
Рассольник со сметаной		150	1,32	3,58	9,56	80,8	-	-	2,8	10,5	0,2
Котлета мясная		70	15,61	15,26	0,28	200,9	0,07	0,14	0,07	17,43	2,24
Салат «Зимний»		45	1,5	6,24	12,71	108,14	0,02	0,04	3,1	19,31	0,54
Гороховое пюре		100	2,8	3,87	7,5	110,7	0,08	8,98	2,8	47,2	0,58
Соус томатный		30	0,28	0,8	1,28	13,6	-	-	-	4,8	0,03
Компот из свежих яблок		150	0,12	0,12	17,91	73,8	-	-	1,29	10,86	0,7
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			23,28	30,17	57,59	629,19	0,215	9,18	10,06	118,85	5,26
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		150	4,2	5,2	6,15	84	0,03	0,19	0,9	181	0,15
<b>Ужин</b>											
Ленивые голубцы		160	10,9	10,98	14,01	199,81	0,06	0,1	34,7	60,36	1,83
Чай с лимоном		150	8,7	2,06	12,5	26,29	-	0,003	46,8	8,2	0,4
Булочка домашняя		30	2,03	3,5	19,36	117,48	0,03	0,024	0,018	8	0,35
Апельсин		85	0,8	0,2	6,9	36,5	-	-	51	28,9	0,3
Всего			22,43	16,74	52,77	380,08	0,09	0,127	132,518	105,46	2,88
Всего за день			60,41	68,38	174,6	1415,38	0,445	9,552	144,668	625,21	11,22

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

**6 день**

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный вермишелевый		200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,06	0,04	0,72	119,2	1,2
Кофейный напиток с молоком		200	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Печенье с маслом		25/5	1,5	2	14,9	83,4	-	-	-	5,8	0,4
Всего			11,26	14	53,23	339,98	0,09	0,055	1,47	248	2,15
<b>Обед</b>											
Рассольник со сметаной		200	1,54	4,69	10,07	92,19	-	-	3,4	11,3	0,3
Котлета мясная		80	13,7	13,5	0,3	220,9	0,09	0,18	0,09	18,43	2,5
Салат «Зимний»		60	2	8,32	16,95	144,19	0,03	0,05	4,13	25,75	0,72
Гороховое пюре		120	3,2	4,68	8,04	123,9	0,1	10,53	3,13	55	0,73
Соус томатный		40	0,56	1,6	2,64	26,6	-	-	-	5,6	0,06
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	1,72	14,48	0,94
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	0,09	0,04	-	16,1	1,89
Всего			24,46	33,55	77,88	786,63	0,245	9,23	14,19	144,6	5,98
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		200	5,2	5,2	8,32	112	0,45	0,23	1,2	201	0,19
<b>Ужин</b>											
Ленивые голубцы		180	11,8	11,98	14,23	200,92	0,08	0,2	35,7	61,42	2,03
Чай с лимоном		200	8,7	2,06	12,5	52,58	-	0,03	46,8	8,2	0,4
Булочка домашняя		50	3,05	5,26	29,05	176,22	0,049	0,036	0,027	12	0,53
Апельсин		85	0,8	0,2	6,9	36,5	-	-	51	28,9	0,3
Всего			24,35	19,5	62,68	466,22	0,129	0,266	133,527	110,52	3,26
Всего за день			63,27	63,93	185,16	1560,64	0,979	11,351	144,768	444,21	24,13

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

**7 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Запеканка творожная		150	37,2	19	33,88	464,8	0,12	0,15	-	322	1,68
Чай сладкий		150	9	2,06	9,75	36,96	-	0,03	4,5	8,2	0,4
Бутерброд с маслом		30/5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			48,34	26,86	68,33	614,31	0,16	0,19	4,5	337,7	3,56
<b>Обед</b>											
Суп вермишелевый		150	2,08	2,1	15,4	84,9	0,06	0,05	4	12	0,5
Суфле рыбное		60	7,68	2,94	8,28	90	0,07	0,07	0,19	33,7	0,57
Свекла тушеная		120	2,5	7,34	11,49	122,4	0,03	0,07	1,62	57,6	1,65
Компот из изюма		150	0,4	0,08	21,1	87	0,02	0,01	-	12,8	0,48
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	0	16,5	0,5
Всего			14,56	12,66	68,57	442,55	0,25	0,24	5,81	132,6	3,7
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		150	0,5	0,1	10,1	68	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Ужин</b>											
Каша пшеничная		150	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,6	1,5
Какао с молоком		150	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Пирожок с мясом		50	3,73	6,26	23,69	166,32	0,06	0,05	0,72	45,36	0,45
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	0,01	0,01	2	7	1,4
Всего			14,01	18,64	77,19	492,82	0,18	0,135	4,19	250,96	3,9
Всего за день			81,11	63,36	220,24	1633,68	0,62	0,755	15,4	902,26	11,31

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

**7 день**

Наименование блюдо	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Запеканка творожная		180	55,8	28,5	50,82	627,2	0,18	0,23	-	483	2,52
Чай сладкий		200	12	3,06	13	49,28	-	0,003	6	11,6	0,5
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	6,8	34,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			69,94	38,36	98,52	789,03	0,22	0,243	6	502,1	4,5
<b>Обед</b>											
Суп вермишелевый		200	2,26	2,29	17,4	99,27	0,1	0,09	6	18	0,8
Суфле рыбное		80	10,29	3,93	11,04	120	0,09	0,09	0,25	44,93	0,76
Свекла тушеная		150	3,13	9,18	14,37	153	0,045	0,09	2,02	72	2,07
Компот из изюма		200	0,4	0,08	21,1	96	0,02	0,01	-	12,8	0,48
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0,14	0,08	0	32	1
Всего			19,88	15,88	88,51	584,77	0,395	0,36	8,27	179,73	5,11
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
<b>Ужин</b>											
Каша пшеничная		200	8,8	7,23	39,5	195,8	0,11	0,08	0,95	94,6	1,5
Какао с молоком		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221	0,7
Пирожок с мясом		80	7,49	12,5	47,38	332,64	0,13	0,12	1,44	90,7	1,87
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	0,01	0,01	2	7	1,4
Всего			22,99	26,23	119,34	745,26	0,29	0,45	5,47	413,3	5,47
Всего за день			118,01	85,67	314,69	2231,06	1,355	1,283	20,94	1296,13	15,27

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

**8 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная		150	3,86	6,4	24,8	156,75	0,03	0,02	1	105,7	1
Кофейный напиток с молоком		150	4,18	5,88	18,6	92,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Бутерброд с маслом, сыром		30 5/8	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			10,18	18,08	68,1	361,8	0,1	0,045	1,75	236,2	3,03
<b>Обед</b>											
Щи со сметаной		150	5,2	7,4	9,2	161,3	0,07	0,06	37,9	83,1	1,2
Шницель мясной		50	6,4	7,03	3,44	106,02	-	0,06	0,18	36,2	0,78
Картофельное пюре		100	2,8	3,87	7,5	110,7	0,08	8,98	2,8	47,2	0,58
Соус сметанный		30	0,28	0,8	1,28	13,6	-	-	-	4,8	0,03
Салат из свеклы		40	0,8	3,5	4,25	52,23	0,01	0,02	2,4	18,26	0,67
Компот из сухофруктов		150	0,78	-	20,22	80,58	0,015	0,03	0,6	30,8	0,51
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			17,91	22,9	54,24	565,68	0,22	9,17	43,88	229,11	4,74
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		150	4,2	5,2	6,15	84	0,03	0,19	0,9	181	0,15
<b>Ужин</b>											
Винегрет овощной		160	1,61	5,19	8,4	91,57	0,06	0,05	11	26,7	0,9
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,015	0,75	54	0,55
Кисель		150	0,07	1,07	20,9	84,75	0,007	0,007	1,5	3,75	0,3
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	0	16,5	0,5
Всего			16,28	17,96	42,3	391,57	0,167	0,112	13,25	100,95	2,25
Всего за день			48,57	64,14	170,79	1403,05	0,517	9,517	59,78	747,26	10,17

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

**8 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная		200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	0,06	1,32	141,2	1,32
Кофейный напиток с молоком		200	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Бутерброд с маслом, сыром		40 5/10	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			11,98	21,25	76,75	445,38	0,14	0,085	2,07	273,7	3,76
<b>Обед</b>											
Щи со сметаной		200	6,26	8,86	11,24	149,04	0,08	0,08	42,2	90,72	1,42
Шницель мясной		70	8,54	9,37	4,59	141,12	-	0,08	0,24	48,3	1,04
Картофельное пюре		120	3,2	4,68	8,04	123,9	0,1	10,53	3,13	55	0,73
Соус сметанный		40	0,56	1,6	2,64	26,6	-	-	-	5,6	0,06
Салат из свеклы		60	1,1	5,5	6,4	65,39	0,01	0,03	2,4	23,8	0,67
Компот из сухофруктов		200	1,1	-	24,62	96,6	0,02	0,04	0,73	36,9	0,7
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	0,45	0,02	-	8,75	0,97
Всего			22,41	30,31	65,88	643,9	0,66	10,78	48,7	269,07	5,59
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		200	5,2	5,2	8,32	112	0,45	0,23	1,2	201	0,19
<b>Ужин</b>											
Винегрет овощной		180	2,61	7,19	11,4	102	0,06	0,05	11	26,7	0,9
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,015	0,75	54	0,55
Кисель		200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	0,01	2	5	0,4
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0,14	0,08	0	32	1
Всего			19,21	19,19	64,6	488,5	0,24	0,155	13,75	117,7	2,85
Всего за день			58,8	75,95	215,55	1689,78	1,49	11,25	65,72	861,47	12,39



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

**9 день**

Наименование блюда	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная		150	5,6	6,4	24,8	179	0,08	0,06	0,72	75,6	1,5
Какао с молоком		150	4,18	5,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	123	0,55
Бутерброд с маслом		30 5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			11,92	18,08	68,1	392,05	0,15	0,085	1,47	206,1	3,53
<b>Обед</b>											
Суп овощной		150	1,32	3,58	9,56	80,8	-	-	2,8	10,5	0,2
Гуляш мясной		60	8,7	9,1	3,8	132	0,04	0,08	0,03	8,98	1,24
Макароны отварные		100	3,5	2,5	22,7	125	-	-	-	8,5	0,5
Салат из моркови		40	0,4	1	3,2	33,2	-	-	1,13	14,4	0,6
Компот из свежих фруктов		150	0,12	0,12	17,91	73,8	-	-	1,29	10,86	0,7
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			15,69	16,6	65,52	486,05	0,085	0,1	5,25	61,99	4,21
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		150	4,2	5,2	6,15	84	0,03	0,19	0,9	181	0,15
<b>Ужин</b>											
Рыба по-польски		60	6,22	3,43	3,2	68,6	0,06	0,05	0,9	20,8	0,54
Картофельное пюре		120	2,8	3,87	7,5	110,7	0,08	8,98	2,8	47,2	0,58
Напиток из шиповника		150	0,44	0,18	13,2	60,76	0,01	0,04	140	8,76	0,5
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	0	16,5	0,5
Всего			11,36	7,68	36,2	298,31	0,22	9,11	143,7	93,26	2,12
Всего за день			43,17	47,56	175,97	1260,41	0,485	9,485	151,32	542,35	10,01

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

**9 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная		200	8,98	9,37	35,5	262,68	0,18	0,2	1,32	128	3,96
Какао с молоком		200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221	0,7
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			17,83	22,82	87,5	567,5	0,28	0,45	2,4	358,5	6,55
<b>Обед</b>											
Суп овощной		200	1,54	4,69	10,07	92,19	-	-	3,4	11,3	0,3
Гуляш мясной		80	8,7	9,1	3,8	165	0,04	0,08	0,03	8,98	1,24
Макаронные изделия отварные		120	3,5	2,5	22,7	156,6	-	-	-	8,5	0,5
Салат из моркови		60	0,6	3	4,8	49,8	-	-	1,7	21,6	0,9
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	1,72	14,48	0,94
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	0,45	0,02	-	8,75	0,97
Всего			16,15	19,75	73,6	602,44	0,49	0,1	6,85	73,61	4,85
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое		200	5,2	5,2	8,32	112	0,45	0,23	1,2	201	0,19
<b>Ужин</b>											
Рыба по-польски		80	8,29	4,57	4,26	91,46	0,08	0,06	1,2	27,7	0,72
Картофельное пюре		150	3,2	4,68	8,04	123,9	0,1	10,53	3,13	55	0,73
Напиток из шиповника		200	0,54	0,22	15,72	75,76	0,01	0,4	160	9,76	0,5
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0,14	0,08	0	32	1
Всего			15,83	9,87	52,62	407,62	0,33	11,07	164,33	124,46	2,95
Всего за день			55,01	52,44	222,04	1689,56	1,55	11,85	174,78	757,57	14,54

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

**10 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная		150	11,08	13,6	48,2	362,34	0,24	0,22	1,98	217,8	3,96
Чай с молоком		150	1,05	1,2	13	66,99	-	0,003	4,5	86,3	0,4
Бутерброд с маслом		30 5	2,14	5,8	24,7	112,55	0,04	0,01	-	7,5	1,48
Всего			14,27	20,6	85,9	541,88	0,28	0,233	6,48	311,6	5,84
<b>Обед</b>											
Суп с клецками		150	4,43	3,56	23,96	146	0,17	0,09	4,97	13,2	1,5
Ёжики из говядины		70	8,23	9,37	5,58	139,63	-	-	0,9	34,5	1,1
Морковь тушеная		100	2,5	7,34	11,49	122,4	0,03	0,07	1,62	57,6	1,65
Компот из кураги		150	0,4	0,08	21,1	87	0,02	0,01	-	12,8	0,48
Хлеб ржаной		30	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	-	8,75	0,97
Всего			17,21	20,65	70,48	536,28	0,265	0,19	7,49	126,85	5,7
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		150	0,5	0,1	10,1	68	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Ужин</b>											
Печень говяжья		60	17,5	12,58	7,73	213,53	0,25	0,08	17,03	18,34	6,55
Рис отварной		100	3	4,87	28,9	175,7	0,03	0,01	-	1,29	0,48
Чай с лимоном		150	8,7	2,06	12,5	26,29	-	0,003	46,8	8,2	0,4
Хлеб пшеничный		30	1,9	0,2	12,3	58,25	0,07	0,04	0	16,5	0,5
Всего			31,1	19,71	61,43	473,77	0,35	0,133	63,83	44,33	7,93
Всего за день			63,08	61,06	227,91	1619,93	0,905	0,566	79,8	489,78	20,87

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

**10 день**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минералы, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
Каша пшенная		200	7,39	9,11	32,2	241,56	0,16	0,12	1,32	145,2	2,64
Чай с молоком		200	1,05	1,2	13	89,32	-	0,003	4,5	86,3	0,4
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	0,06	0,01	-	9,5	1,89
Всего			11,09	17,36	74,84	465,88	0,22	0,133	5,82	241	4,93
<b>Обед</b>											
Суп с клецками		200	5,31	4,27	28,75	175,2	0,21	0,1	18,9	46,2	2,2
Ёжики из говядины		80	10,9	12,5	7,44	186,18	-	-	1,2	46	1,46
Морковь тушеная		120	3,13	9,18	14,37	153	0,045	0,09	2,02	72	0,07
Компот из кураги		200	0,4	0,08	21,1	96	0,02	0,01	-	12,8	0,48
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	0,45	0,02	-	8,75	0,97
Всего			21,39	26,33	80,01	651,63	0,725	0,22	22,12	185,75	5,18
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
<b>Ужин</b>											
Печень говяжья		80	23,4	16,7	11,1	284,7	0,33	0,1	22,7	24,45	8,73
Рис отварной		120	3,64	5,37	33,69	209,7	0,03	0,01	-	1,36	0,52
Чай с лимоном		200	8,7	2,06	12,5	52,58	-	0,003	46,8	8,2	0,4
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0,14	0,08	0	32	1
Всего			39,54	24,53	81,89	663,48	0,5	0,193	69,5	66,01	10,65
Всего за день			73,02	68,42	256,94	1874,99	1,465	0,566	101,44	506,76	23,56

Используемая литература: «Организация рационального питания детей в ДОУ». Воронеж, 2007.