



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ «Детский сад № 15»
 Е.П. Журавлева
 Приказ № 1/1 от 11.01.2021 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей
 в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение,
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом, сахаром	100	5,7	5,23	4,92	171,83	252
	Кофейный напиток	180	2,51	0,036	17,8	81,5	514
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/3/10	6,67	9,51	0,16	151,73	104
Итого за завтрак			14,88	14,77	22,88	405,06	
Обед	Суп овсяный на куриных костях	180	4,0	2,56	5,35	101,56	40
	Котлета куриная с	60	7,62	8,96	5,4	132,7	482
	Рисом отварным	90	2,24	3,7	22,6	135,4	424
	Соус томатный	40	0,43	1,5	2,78	26,77	465
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	24,66	100,66	522
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			17,39	17,20	74,15	566,69	
Полдник	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,1	69,0	532
Итого за полдник			0,75	0,15	15,1	69,0	
Ужин	Каша манная	150	6,2	8,9	25,6	206,3	277
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	504
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	186
Итого за ужин			10,30	11,20	52,30	354,40	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1</u>			43,32	43,32	164,43	1395,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6,57	10,42	25,86	224,94	68
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,36	106,5	508
	Хлеб пшеничный с маслом	20/3	2,30	6,34	17,28	142,05	122
Итого за завтрак			11,17	17,16	66,50	473,49	
Обед	Щи с мясом, сметаной	180	2,88	1,72	7,38	57,52	30
	Котлета мясная	60	8,86	8,43	7,16	140,33	391
	с картофельным пюре	120	3,9	5,6	9,6	148,7	56
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	24,66	100,66	522
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			18,74	16,23	62,16	516,81	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	530
Итого за полдник			4,2	3,29	6,14	70,89	
Ужин	Вареники ленивые с маслом,	180	25,4	19,4	25,6	381,0	335
	молочным соусом	40	1,04	2,8	6,3	48,5	452
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	
Итого за ужин			29,10	22,48	62,62	565,85	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2</u>			63,21	59,16	197,42	1627,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная с изюмом	150	6,04	9,96	31,32	239,34	70
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,8	81,5	514
	Хлеб пшеничный с джемом и маслом сливочным	20/15/3	1,69	4,29	32,63	175,8	109
Итого за завтрак			10,24	14,28	81,75	496,64	
Обед	Суп куриный с вермишелью	180	3,2	6,54	12,62	95,16	135
	Колбаса отварная	60	7,02	13,68	0,12	151,2	116
	Капуста тушеная	110	3,82	8,06	8,37	143,6	48
	Кисель	180	1,22	-	26,1	109,4	517
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			17,86	28,76	60,57	568,96	
Полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45,0	126
Итого за полдник			0,4	0,4	10,4	45,0	
Ужин	Яйцо вареное	1\2 шт	2,6	2,3	0,15	31,5	310
	Ватрушка с творогом	120	15,26	10,4	53,8	260,2	555
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	
Итого за ужин			20,52	12,98	84,67	428,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3</u>			49,02	56,42	237,39	1538,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 4</i>							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	6,32	10,2	26,3	223,16	66
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,36	106,5	508
	Бутерброд с маслом, сыром	20/10/3	6,67	9,51	0,16	151,73	104
Итого за завтрак			15,29	20,11	49,82	481,39	
Обед	Борщ с мясом костным, сметаной	180	1,42	4,12	9,0	81,26	142
	Котлета рыбная с	10	0,26	1,5	0,36	14,9	
	Картофельным пюре	60	8,66	1,4	3,4	61,32	356
	Компот из сухофруктов	110	3,9	5,6	9,6	148,7	56
	Хлеб ржаной	180	0,5	-	24,66	100,66	522
		50	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			17,34	13,10	60,38	476,44	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	7,56	90,09	126
Итого за полдник			4,2	4,8	7,56	90,09	
Ужин	Сырники со	120	20,39	12,7	24,82	300,6	330
	сгущённым молоком	30	2,22	2,58	16,68	98,4	493
	Кисель	180	1,22	-	26,1	109,4	517
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	
Итого за ужин			26,49	15,56	84,82	590,65	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4</u>			63,32	53,57	202,58	1638,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	6,18	7,1	37,08	240,0	280
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,8	81,5	514
	Бутерброд с маслом сливочным	20/3	2,66	0,28	17,22	82,25	122
Итого за завтрак			11,35	7,41	72,10	403,75	
Обед	Суп рыбный со сметаной	180	12,7	0,6	9,2	105,4	41
	Беф- Строганов из печени с	60	13,0	5,2	3,2	121,51	102
	Вермишелью	90	3,32	3,7	20,3	132,2	432
	Кисель	180	1,22	-	26,1	109,4	517
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			32,84	9,98	72,16	538,11	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	7,56	90,09	126
Итого за полдник			4,2	4,8	7,56	90,09	
Ужин	Яйцо вареное	½ шт.	2,6	2,3	0,15	31,5	330
	Винегрет овощной	110	1,89	15,3	11,0	190,4	493
	С сельдью	40	6,12	6,24	4,2	105,44	362
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	123
Итого за ужин			13,27	24,12	46,07	463,69	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5</u>			61,66	46,31	197,89	1495,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 6</i>							
Завтрак	Макароны с маслом, сыром	100	7,14	7,36	19,48	181,29	76
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	508
	Бутерброд с маслом	20/3	2,66	0,28	17,22	82,25	104
Итого за завтрак			9,80	7,64	50,20	317,64	
Обед	Суп гороховый с мясом костным	180	3,0	3,96	7,94	88,6	158
	Тефтели мясо-крупяные с подливой	90	12,64	9,49	6,47	168,73	
	Икра овощная	40	0,43	1,5	2,78	26,77	356
	Компот из сухофруктов	30	0,7	3,77	3,16	59,5	56
	Хлеб ржаной	180	0,5	-	24,66	100,66	522
		30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			19,87	19,20	58,37	513,86	
Полдник	Сок	150	1,05	0,15	19,8	90,0	532
Итого за полдник			1,05	0,15	19,8	90,0	
Ужин	Каша геркулесовая молочная	150	6,66	11,0	22,6	216,4	67
	Чай с молоком	180	2,8	3,19	20,08	120,72	493
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	517
Итого за ужин			12,12	14,47	59,90	419,37	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6</u>			42,84	41,46	188,27	1340,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,98	10,4	25,0	222,4	64
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,8	81,5	514
	Бутерброд с колбасой	20/15	6,17	7,12	17,28	157,85	122
Итого за завтрак			15,66	17,55	60,08	461,75	
Обед	Свекольник с мясом костным, сметаной	180	1,74	3,52	9,68	92,6	145
	Жаркое по-домашнему	160	10,6	10,9	19,4	243,7	94
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	24,66	100,66	522
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			15,44	14,90	67,10	506,56	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	532
Итого за полдник			4,2	3,29	6,14	70,89	
Ужин	Яйцо вареное	1\2 шт.	2,6	2,3	0,15	31,5	310
	Оладьи с джемом	115	8,5	8,4	46,7	300,0	548
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	122
Итого за ужин			13,76	10,98	77,57	467,85	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7</u>			49,06	46,72	210,89	1507,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Вермишель молочная	150	6,6	9,0	20,6	187,0	33
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,36	106,5	508
	Бутерброд с сыром	20/10	6,5	4,2	17,22	133,7	122
Итого за завтрак			15,4	13,60	61,18	427,20	
Обед	Рассольник с мясом костным, сметаной	180	3,7	6,0	10,5	123,0	148
	Гуляш из мяса с	60	6,3	7,0	2,94	101,3	93
	Гречей	90	5,13	4,68	4,4	154,6	252
	Кисель	180	0,5	-	24,66	100,66	517
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			18,23	18,16	55,86	549,16	
Полдник	Фрукты	100	1,5	0,1	21,0	89,0	126
Итого за полдник			1,5	0,1	21,0	89,0	
Ужин	Творожный пудинг с изюмом	130	22,9	15,9	20,5	320,6	334
	С шоколадным соусом	40	1,4	0,6	20,2	90,4	487
	Чай с молоком	180	2,8	3,19	18,9	114,7	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	122
Итого за ужин			29,76	19,97	76,82	607,95	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8</u>			64,89	51,83	214,87	1673,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 9</i>							
Завтрак	Каша «Боярская» молочная	150	6,88	10,46	28,86	237,94	68
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,8	81,5	127
	Бутерброд с джемом	20/15	1,25	4,25	20,42	124,87	109
Итого за завтрак			10,64	14,74	67,08	444,31	
Обед	Суп «Крестьянский» с мясом костным, сметаной	180	3,8	2,1	2,1	105,8	37
	Голубцы ленивые	160	13,1	13,1	16,8	239,8	92
	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	24,66	100,66	522
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			20,0	15,68	56,92	515,86	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	7,56	90,09	529
Итого за полдник			4,2	4,8	7,56	90,09	
Ужин	Рыба отварная под омлетом	130	14,53	8,1	3,0	142,6	343
	Чай	180	-	-	13,5	54,1	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	122
Итого за ужин			17,19	8,38	33,72	278,95	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 9</u>			52,03	43,6	165,28	1329,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 10</i>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,036	17,8	81,5	514
	Бутерброд с яйцом	20/ 1\2	5,21	0,58	17,37	113,75	122\310
Итого за завтрак			14,48	11,03	61,03	420,19	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	180	4,9	5,1	11,3	125,9	163
	Сердце тушенное в соусе	50	12	6,7	1,6	114,8	413
	С макаронами	900	3,3	3,7	20,3	132,2	432
	Кисель	180	1,22	-	26,1	109,4	517
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед			24,02	15,98	72,66	551,9	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	530
Итого за полдник			4,2	3,29	6,14	70,89	
Ужин	Овощное рагу с колбасой	180	8,51	13,64	19,26	244,0	57
	Чай с молоком	180	2,8	3,19	20,08	120,72	504
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	122
Итого за ужин			13,97	17,11	56,56	446,97	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u> <u>10</u>			56,67	47,41	196,39	1489,95	