

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 1 года до 7 лет  
в структурных подразделениях МДОУ Тисульского детского сада № 4 с 10,5 часовым пребыванием**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	150 / 200	4,5	6,0	4,2	5,6	13,6	18,2	110,7	147,6	1,0	1,4	1	100
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	3,6	6,1	5,3	8,8	11,3	18,8	108,1	180,1	0	0	1	3
Чай с сахаром	150 / 180	0,1	0,2	0	0	5,1	6,2	21,3	25,6	0	0	1	411
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340/ 445</b>	<b>8,2</b>	<b>12,3</b>	<b>9,5</b>	<b>14,4</b>	<b>30</b>	<b>43,2</b>	<b>240,1</b>	<b>353,3</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42	42	26	26	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с бобовыми (с гречками)	150 / 200	3,1 /	5,1	3,2	5,3	9,6	16,0	79,9	133,2	6,9	11,5	1	87
Икра кабачковая	30 / 50	0,48	0,72	1,8	2,8	3,0	4,6	31,0	47,0	3,0	4,5	1	57 (54)
Суфле из отварного мяса	50 / 70	12,1	16,1	6,9	9,2	3,2	4,2	123,6	164,8	0,14	0,18	2	171
Рис отварной	100 / 130	2,4	3,6	3,5	5,4	24,4	36,7	139,8	209,7	0	0	1	332
Компот из смеси сухофруктов****	150 / 180	0,3	0,4	0	0	20,8	24,9	84,7	92,5	0,7	0,9	2	241
Хлеб пшеничный	20 / 30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20 / 30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>16,6</b>	<b>31,0</b>	<b>16,4</b>	<b>24,2</b>	<b>86,5</b>	<b>124,7</b>	<b>587,5</b>	<b>840</b>	<b>10,7</b>	<b>17,0</b>		
<b>Полдник</b>													
Оладьи с повидлом	100 / 120	7,0	8,3	6,1	7,4	42,6	50,8	255,0	304,2	0,3	0,4	1, 2	432, 284
Напиток из шиповника	150/180	0,5	0,6	0	0	14,2	17,1	61,0	73,2	180,0	216,0		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250/300</b>	<b>7,5</b>	<b>8,9</b>	<b>6,1</b>	<b>7,4</b>	<b>56,8</b>	<b>67,9</b>	<b>316,0</b>	<b>377,4</b>	<b>180,3</b>	<b>216,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,5</b>	<b>52,4</b>	<b>32,0</b>	<b>46,0</b>	<b>183,4</b>	<b>245,9</b>	<b>1185,6</b>	<b>1612,7</b>	<b>218,0</b>	<b>260,8</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша манная вязкая с изюмом	150 / 200	4,3	5,7	5,8	6,6	21,5	28,7	145,6	194,2	1,03	1,2	1	190
Бутерброд с маслом	30/5 // 50/10	1,8	3,0	5,6	9,3	10,9	18,1	102	170	0	0	1	1
Какао с молоком	150 / 180	2,1	2,7	1,8	2,2	10,5	12,6	67,5	81,1	0,7	0,9	1	416
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335 / 440</b>	<b>8,2</b>	<b>11,4</b>	<b>13,2</b>	<b>18,1</b>	<b>42,9</b>	<b>59,4</b>	<b>315,1</b>	<b>445,3</b>	<b>1,7</b>	<b>2,1</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42	42	26	26	1	418,386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты с картофелем	150 / 200	1,0	1,7	2,9	4,3	4,0	6,2	46,2	68	10,5	17,5	1	73
Нарезка овощная (из соленых огурцов)	30 / 50	0,3	0,4	2,0	3,0	1,0	1,5	23,2	34,8	13,9	20,8	1	ТТК
Рыба запеченная в сметанном соусе	150 / 200	15,4	17,1	10,1	11,1	17,6	19,3	225	243	18	20	2	139
Компот из изюма	150 / 180	0,2	0,3	0	0	16,0	19,2	65,9	79,1	0,6	0,7		
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>20,3</b>	<b>24,6</b>	<b>16,0</b>	<b>19,9</b>	<b>64,1</b>	<b>84,5</b>	<b>488,8</b>	<b>617,7</b>	<b>43,0</b>	<b>59,0</b>		
<b>Полдник</b>													
Вареники ленивые	100 / 120	15,1	18,2	4,6	5,6	14,9	17,9	166,0	200,3	0,3	0,4		
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150 / 180	1,02	1,2	0	0	14,7	17,6	60,0	72,0	15,0	18,0		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250/300</b>	<b>16,12</b>	<b>19,4</b>	<b>4,6</b>	<b>5,6</b>	<b>29,6</b>	<b>35,5</b>	<b>226,0</b>	<b>272,3</b>	<b>15,3</b>	<b>18,4</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>44,82</b>	<b>45,6</b>	<b>33,8</b>	<b>43,6</b>	<b>146,7</b>	<b>189,5</b>	<b>1071,9</b>	<b>1377,3</b>	<b>86,0</b>	<b>105,5</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша «Дружба»	150 / 200	4,6	6,2	6,2	8,3	26,2	35,0	180,7	241,1	0,7	1,02	2	84
Хлеб пшеничный	30 / 50	3,6	6,0	1,2	2,0	25,1	41,8	128,6	214,3	0	0		ТТК
Кофейный напиток с молоком	150 / 180	2,0	2,4	2,3	2,8	14,7	17,7	88,9	106,7	0,7	0,9	1	414
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330 / 430</b>	<b>10,2</b>	<b>14,6</b>	<b>9,7</b>	<b>13,1</b>	<b>66,0</b>	<b>94,5</b>	<b>398,2</b>	<b>562,1</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42	42	26	26	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронными изделиями	150 / 200	2,7	1,6	1,7	2,8	13,0	21,7	74,4	124,0	9,7	16,2	1	88
Кукуруза (консервированная)	30 / 50	1,1	1,6	2,4	3,6	3,2	4,8	39,7	59,5	3,7	5,5	1	ТТК
Голубцы ленивые	150 / 200	11,8	13,1	12,0	13,4	8,8	9,7	191,2	212,4	2,3	2,5	1	315
Компот из кураги****	150 / 180	0,2	0,3	0	0	16,0	19,2	65,9	79,1	0,6	0,7	1	394
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>19,2</b>	<b>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>21,3</b>	<b>66,5</b>	<b>93,7</b>	<b>499,7</b>	<b>667,8</b>	<b>16,3</b>	<b>24,9</b>		
<b>Полдник</b>													
Шанежка с картофелем	80/100	9,5	11,8	5,6	7,0	52,6	65,7	304,1	380,0	11,2	14,0		
Снежок	120/150	4,6	6,0	4,2	5,5	18,5	24,3	135,4	177,5	1,5	1,9		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200/250</b>	<b>14,1</b>	<b>17,8</b>	<b>9,8</b>	<b>12,5</b>	<b>71,1</b>	<b>90,0</b>	<b>439,5</b>	<b>557,5</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>43,7</b>	<b>54,3</b>	<b>36,6</b>	<b>46,9</b>	<b>213,7</b>	<b>288,3</b>	<b>1379,4</b>	<b>1829,4</b>	<b>56,4</b>	<b>68,7</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 / 200	5,1	6,9	5,4	7,2	29,5	39,4	187,6	250,1	0,6	0,9	2	93
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	3,6	6,1	5,3	8,8	11,3	18,8	108,1	180,1	0	0	1	3
Какао с молоком	150 / 180	2,1	2,7	1,8	2,2	10,5	12,6	67,5	81,1	0,7	0,9	1	416
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340 / 445</b>	<b>10,8</b>	<b>15,7</b>	<b>12,5</b>	<b>18,0</b>	<b>40,8</b>	<b>69,0</b>	<b>359,1</b>	<b>506,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,8</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42	42	26	26	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100 / 100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		
<b>Обед</b>													
Суп рыбный с консервами	150 / 200	5,1	8,6	5,0	8,4	8,5	14,3	100,3	167,2	5,4	9,0	1	95
Нарезка овощная (из отварной моркови)	30 / 50	0,5	0,7	2,4	3,6	3,3	4,9	37,5	56,2	3,8	5,7	1	ТТК
Макаронник с печенью	120/160	11,6	15,3	5,3	7,2	20,5	24,7	223	271	4,5	5,5	1	309
Компот из с/ф	150 / 180	0,3	0,4	0	0	20,8	24,9	84,7	92,5	0,7	0,9		
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>490 / 650</b>	<b>20,9</b>	<b>30,1</b>	<b>13,7</b>	<b>20,7</b>	<b>78,6</b>	<b>107,1</b>	<b>574,0</b>	<b>779,7</b>	<b>14,4</b>	<b>21,1</b>		
<b>Полдник</b>													
Ватрушка с творогом	80/100	10,5	13,1	6,2	7,7	33,3	41,6	230,8	288,0	0,04	0,04		
Йогурт	120/150	3,6	4,2	3,0	3,6	5,6	6,6	72,5	84,7	0,8	1,0		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200/250</b>	<b>14,1</b>	<b>17,3</b>	<b>9,2</b>	<b>11,3</b>	<b>38,9</b>	<b>48,2</b>	<b>303,3</b>	<b>372,7</b>	<b>0,84</b>	<b>1,04</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>46,0</b>	<b>63,3</b>	<b>35,4</b>	<b>50,0</b>	<b>168,4</b>	<b>234,4</b>	<b>1278,4</b>	<b>1701,0</b>	<b>42,5</b>	<b>49,9</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная жидкая	150 / 200	4,5	6,0	5,4	7,2	25,6	34,2	162,8	217,1	0,7	0,9	2	96
Хлеб пшеничный	30 / 50	3,6	6,0	1,2	2,0	25,1	41,8	128,6	214,3	0	0		ТТК
Чай с сахаром	150 / 180	0,04	0,05	0	0	6,9	8,4	28,0	33,6	0,19	0,25	1	411
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330 / 430</b>	<b>8,1</b>	<b>12,0</b>	<b>6,6</b>	<b>9,2</b>	<b>57,6</b>	<b>84,4</b>	<b>319,4</b>	<b>465</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42	42	26	26	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100 / 100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		
<b>Обед</b>													
Свекольник	150 / 200	1,1	1,8	3,7	6,1	6,0	10,0	52,4	87,3	10,2	17,0	2	34
Нарезка овощная (из свежих огурцов)	30 / 50	0,3	0,4	2,4	3,6	0,9	1,3	26,9	40,3	3,8	5,7	1	ТТК
Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	50 / 70	7,5	9,6	8,5	9,7	4,3	4,9	109,3	124,9	0,7	0,9	1	298, 368
Гречневая каша рассыпчатая	100 / 130	5,7	8,5	3,2	4,8	27,4	41,1	125,8	188,7	0	0	2	186
Кисель из плодов шиповника****	150 / 180	0,1	0,1	0	0	18,7	22,4	64	76,8	36,6	43,9	1	399
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>19,0</b>	<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>25,1</b>	<b>78,9</b>	<b>113,4</b>	<b>499,2</b>	<b>700,5</b>	<b>34,8</b>	<b>56,7</b>		
<b>Полдник (уплотненный)</b>													
Суп-пюре картофельный протертый (с гренками)	150 / 180	2,9	3,5	3,5	4,3	14,0	16,9	100,0	120,6	11,7	14,1	1	85, 123
Напиток из шиповника	150 / 180	0,5	0,6	0	0	14,2	17,1	61,0	73,2	180,0	216,0		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300/360</b>	<b>3,4</b>	<b>4,1</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>28,2</b>	<b>34,0</b>	<b>161,0</b>	<b>193,8</b>	<b>191,7</b>	<b>230,1</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>30,7</b>	<b>42,9</b>	<b>28,5</b>	<b>38,6</b>	<b>174,8</b>	<b>241,9</b>	<b>1021,6</b>	<b>1401,1</b>	<b>253,3</b>	<b>313,9</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры по сборнику
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Омлет натуральный	130 / 150	4,3	5,2	3,7	4,5	6,3	7,5	76,0	91,2	0,3	0,4	1	229
Горошек зеленый (консервированный)	30 / 40	1,2	1,7	2,0	3,1	2,5	3,7	33,4	50,1	4,4	6,6	1	10
Бутерброд с маслом	30/5//50/10	1,8	3,0	5,6	9,3	10,9	18,1	102	170	0	0	1	1
Кофейный напиток с молоком	150 / 180	2,0	2,4	2,3	2,8	14,7	17,7	88,9	106,7	0,7	0,9	1	414
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>345 / 430</b>	<b>9,3</b>	<b>12,3</b>	<b>13,6</b>	<b>19,7</b>	<b>34,4</b>	<b>47,0</b>	<b>300,3</b>	<b>418,0</b>	<b>5,4</b>	<b>7,9</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,0	42,0	26,0	26,0	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с крупой	150 / 200	1,0	2,5	1,1	2,8	6,8	11,3	41,3	68,8	12,9	21,5	1	86
Икра кабачковая	30 / 50	0,48	0,72	1,8	2,8	3,0	4,6	31,0	47,0	3,0	4,5	1	57 (54)
Рыба тушеная с овощами	50 / 70	7,6	8,7	3,5	4,0	1,8	2,0	70	80	1,4	1,6	1	261
Картофель отварной	100 / 130	1,9	2,8	2,9	4,3	15,3	23,3	94,5	142,3	12	18	1	336
Компот из изюма****	150 / 180	0,2	0,24	0	0	16,9	20,2	68,9	82,6	0,6	0,7	2	394
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>14,5</b>	<b>20,0</b>	<b>10,3</b>	<b>15,4</b>	<b>69,3</b>	<b>99,7</b>	<b>434,2</b>	<b>613,5</b>	<b>29,9</b>	<b>46,3</b>		
<b>Полдник</b>													
Запеканка из творога	75/110	10,4	13,9	7,2	9,6	10,2	13,6	148,0	198,4	0,1	0,2	1	251
Чай с сахаром	150 / 180	0,04	0,05	0	0	6,9	8,4	28,0	33,6	0,19	0,25		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>225/290</b>	<b>10,4</b>	<b>14,0</b>	<b>7,2</b>	<b>9,6</b>	<b>17,1</b>	<b>22,0</b>	<b>176,0</b>	<b>232,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,45</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>34,4</b>	<b>46,5</b>	<b>31,1</b>	<b>44,7</b>	<b>130,9</b>	<b>178,8</b>	<b>952,5</b>	<b>1305,5</b>	<b>61,5</b>	<b>80,6</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с крупой (рисовый)	150 / 200	3,6	4,8	3,9	5,2	10,8	14,4	93,4	124,6	0,6	0,8	1	101
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	3,6	6,1	5,3	8,8	11,3	18,8	108,1	180,1	0	0	1	3
Чай с сахаром и молоком	150 / 180												
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>390 /445</b>	<b>7,2</b>	<b>10,9</b>	<b>9,2</b>	<b>14,0</b>	<b>29,0</b>	<b>41,6</b>	<b>229,5</b>	<b>338,3</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,0	42,0	26,0	26,0	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>Обед</b>													
Борщ с капустой и картофелем	150 / 200	1,09	1,8	2,9	4,9	7,6	12,7	61,5	102,5	11,6	19,0	1	63
Нарезка овощная (из соленых огурцов)	30 / 50	0,3	0,4	2,0	3,0	1,0	1,5	23,2	34,8	13,9	20,8	1	ТТК
Бефстроганов из отварного мяса	50 / 70	7,7	10,3	6,2	8,2	1,6	2,1	93,4	124,6	0	0	1	294
Каша перловая рассыпчатая	100 / 130	2,9	4,4	2,8	4,3	21,1	31,6	122,4	183,6	0,4	0,6	1	330
Компот из смеси сухофруктов****	150 / 180	0,3	0,4	0	0	20,8	24,9	84,7	92,5	0,7	0,9	2	241
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>15,6</b>	<b>22,4</b>	<b>14,2</b>	<b>21,5</b>	<b>77,4</b>	<b>111,1</b>	<b>513,2</b>	<b>730,1</b>	<b>26,6</b>	<b>41,3</b>		
<b>Полдник</b>													
Шанежка наливная с яйцом	80 / 100	5,1	6,3	2,3	2,8	2,5	3,1	179,2	224,0	0,6	0,7		
Йогурт	120 / 150	3,6	4,2	3,0	3,6	5,6	6,6	72,5	84,7	0,8	1,0		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200/250</b>	<b>8,7</b>	<b>10,5</b>	<b>5,3</b>	<b>6,4</b>	<b>8,1</b>	<b>9,7</b>	<b>251,7</b>	<b>308,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>31,7</b>	<b>44,0</b>	<b>28,7</b>	<b>41,9</b>	<b>124,6</b>	<b>172,5</b>	<b>1036,4</b>	<b>1419,1</b>	<b>54,7</b>	<b>70,0</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная пшеничная жидкая	150 / 200	5,5	7,1	5,8	7,8	25,8	34,4	120,6	160,9	0,7	1,0	2	91
Бутерброд с маслом	30/5//50/10	1,8	3,0	5,6	9,3	10,9	18,1	102	170	0	0	1	1
Какао с молоком	150 / 180	2,1	2,7	1,8	2,2	10,5	12,6	67,5	81,1	0,7	0,9	1	416
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335 / 440</b>	<b>9,4</b>	<b>12,8</b>	<b>13,2</b>	<b>19,3</b>	<b>47,2</b>	<b>65,1</b>	<b>290,1</b>	<b>412,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,0	42,0	26,0	26,0	1	418, 386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с клецками	150 / 200	1,3	2,0	1,8	3,1	7,5	12,5	51,9	86,5	6,9	11,5	1	91
Нарезка овощная (из отварной свеклы)	30 / 50	0,5	0,7	2,4	3,6	3,3	4,9	37,5	56,2	3,8	5,7	1	ТТК
Плов из птицы	150 / 200	18,0	25,0	16,6	23,1	29,2	39,0	285,2	316,1	1,1	1,5	1	321
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150 / 180	1,0	1,2	0	0	14,7	17,6	60,0	72,0	15	18	2	233
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>24,2</b>	<b>34,0</b>	<b>21,8</b>	<b>31,3</b>	<b>80,2</b>	<b>112,3</b>	<b>563,1</b>	<b>723,6</b>	<b>26,8</b>	<b>36,7</b>		
<b>Полдник</b>													
Сырники из творога с повидлом	75 / 110	11,1	14,8	7,5	10,1	6,3	8,4	139,0	185,0	0,15	0,2	1	245
Компот из кураги	150 / 180	0,2	0,3	0	0	16,0	19,2	65,9	79,1	0,6	0,7	1	394
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>225/290</b>	<b>11,3</b>	<b>15,1</b>	<b>7,5</b>	<b>10,1</b>	<b>22,3</b>	<b>8,4</b>	<b>27,6</b>	<b>264,1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>45,1</b>	<b>62,1</b>	<b>42,5</b>	<b>60,7</b>	<b>159,8</b>	<b>195,9</b>	<b>922,8</b>	<b>1441,7</b>	<b>54,9</b>	<b>65,5</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная кукурузная жидкая	150 / 200	5,2	7,0	3,6	4,8	15,8	21,1	118,2	157,7	0,2	0,3	2	91
Хлеб пшеничный	30 / 50	3,6	6,0	1,2	2,0	25,1	41,8	128,6	214,3	0	0		ТТК
Чай с молоком	150 / 180	2,0	2,4	1,8	2,1	9,9	11,8	65,4	78,4	0,7	0,9	1	413
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330 / 430</b>	<b>10,6</b>	<b>15,4</b>	<b>6,6</b>	<b>8,9</b>	<b>50,8</b>	<b>74,7</b>	<b>312,2</b>	<b>450,4</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,0	42,0	26,0	26,0	1	418,386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>Обед</b>													
Рассольник ленинградский	150 / 200	1,2	1,3	3,0	3,6	9,9	11,9	72,4	86,9	9,6	16,0	1	82
Сельдь соленая с луком	30 / 50	2,6	3,5	3,2	4,3	0,5	0,6	58	77	0,5	0,6	2	24
Запеканка картофельная с мясом или печенью	150 / 200	13,8	15,3	10,6	11,7	28,9	32,1	185,5	206,2	4,2	4,7	1	308
Компот из смеси сухофруктов ****	150 / 180	0,3	0,4	0	0	20,8	24,9	84,7	92,5	0,7	0,9	2	241
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>21,3</b>	<b>25,4</b>	<b>17,8</b>	<b>21,1</b>	<b>85,6</b>	<b>107,8</b>	<b>529,1</b>	<b>655,4</b>	<b>15,0</b>	<b>22,2</b>		
<b>Полдник</b>													
Омлет натуральный	65 / 85	4,3	5,2	3,7	4,5	6,3	7,5	76,0	91,2	0,3	0,4	1	229
Вафли	20/30	0,5	0,75	0,6	0,9	15,4	23,1	70,8	106,2	0	0		
Снежок	120/150	4,6	6,0	4,2	5,5	18,5	24,3	135,4	177,5	1,5	1,9		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>205/265</b>	<b>9,4</b>	<b>11,9</b>	<b>8,5</b>	<b>10,9</b>	<b>40,2</b>	<b>54,9</b>	<b>282,2</b>	<b>374,9</b>	<b>1,8</b>	<b>2,3</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>41,5</b>	<b>52,9</b>	<b>32,9</b>	<b>40,9</b>	<b>186,7</b>	<b>247,5</b>	<b>1165,5</b>	<b>1522,7</b>	<b>43,7</b>	<b>51,7</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ сборника	№ рецептуры
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		1-3	3-7	1-3	3-7		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7						
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная вязкая	150 / 200	3,0	4,0	3,0	4,0	14,7	19,7	134,2	178,9	0,5	0,6	2	99
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	3,0	6,1	5,3	8,8	11,3	18,8	108,1	180,1	0	0	1	3
Кофейный напиток с молоком	150 / 180	2,0	2,4	2,3	2,8	14,7	17,7	88,9	106,7	0,7	0,9	1	414
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>340 / 445</b>	<b>8,0</b>	<b>12,5</b>	<b>11,1</b>	<b>15,6</b>	<b>40,7</b>	<b>56,2</b>	<b>331,2</b>	<b>465,7</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>		
<b>2 завтрак</b>													
Сок/яблоко, банан	100 / 100	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,0	42,0	26,0	26,0	1	418,386
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>26,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 / 200	3,9	6,6	3,1	5,1	9,2	15,4	81,0	135,0	12,8	21,3	1	89
Нарезка овощная (из свежих огурцов)	30 / 50	0,3	0,4	2,4	3,6	0,9	1,3	26,9	40,3	3,8	5,7	1	ТТК
Картофель отварной	100 / 130	1,9	2,8	2,9	4,3	15,3	23,3	94,5	142,3	12	18	1	336
Котлета рыбная	50 / 70	9,2	11	3,1	3,7	7,7	8,6	98	112	2,4	2,8	2	135
Компот из изюма	150 / 180	0,2	0,24	0	0	16,9	20,2	68,9	82,6	0,6	0,7	2	394
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	3,6	0,8	1,2	16,7	25,1	85,7	128,6	0	0		ТТК
Хлеб ржаной	20/30	1,0	1,5	0,2	0,3	8,8	13,2	42,8	64,2	0	0		ТТК
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520 / 690</b>	<b>19,0</b>	<b>26,3</b>	<b>12,5</b>	<b>18,2</b>	<b>79,4</b>	<b>111,8</b>	<b>513,6</b>	<b>714,9</b>	<b>31,7</b>	<b>48,7</b>		
<b>Полдник</b>													
Блины	80 /95	3,2	3,7	1,7	2,0	25,0	28,6	129,8	148,3	0,6	0,7	0,7	2
Чай с молоком	150 / 180	2,0	2,4	1,8	2,1	9,9	11,8	65,4	78,4	0,7	0,9		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>5,2</b>	<b>6,1</b>	<b>3,5</b>	<b>4,1</b>	<b>34,9</b>	<b>40,4</b>	<b>195,2</b>	<b>226,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>32,4</b>	<b>45,1</b>	<b>27,1</b>	<b>37,9</b>	<b>165,1</b>	<b>218,5</b>	<b>1082,0</b>	<b>1449,3</b>	<b>60,2</b>	<b>77,8</b>		
<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>382,8</b>	<b>509,1</b>	<b>328,6</b>	<b>451,2</b>	<b>1654,1</b>	<b>2213,2</b>	<b>11096,1</b>	<b>15060,0</b>	<b>931,3</b>	<b>1144,5</b>		

## Примечание!

### Используемые сборники рецептур блюд и кулинарных изделий

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2016г.
2. Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Новокузнецк, 2010 г.

\*\*\*\* п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" - для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)*. Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) и реестр на блюда и кулинарные изделия находятся в Приложении к циклическому десятидневному меню.