**Цикличное 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** |
| **Завтрак**  |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **335 / 440** | **8,2**  | **12,3** | **9,5** | **14,4** | **30** | **43,2** | **240,1** | **353,3** | **1,0** | **1,4** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Ряженка  | 70 / 100 | 2,1  | 2,8 | 2,4  | 3,2 | 3,0  | 4,1 | 41,9  | 55,9 | 0,5  | 0,6 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,1**  | **2,8** | **2,4**  | **3,2** | **3,0**  | **4,1** | **41,9**  | **55,9** | **0,5**  | **0,6** |  |  |
| **Обед**  |
| Суп картофельный с бобовыми (с гренками) | 150 / 200 | 3,1  | 4,1 | 3,2  | 4,2 | 9,6  | 12,8 | 79,9  | 106,6 |  6,9  | 9,2 | 1 | 87 |
| Икра кабачковая | 30 / 50 | 0,36  | 0,6 | 1,4  | 2,3 | 2,3  | 3,8 | 23,3  | 39,2 | 2,3  | 3,7 | 1 | 57 (54) |
| Суфле из отварного мяса | 50 / 70 | 8,6  | 14,1 | 4,9  | 8,1 | 2,3  | 3,7 | 88,3  | 144,2 | 0,1  | 0,16 | 2 | 171 |
| Рис отварной | 100 / 130 | 2,4  | 3,1 | 3,5  | 4,7 | 24,4  | 31,8 | 139,8  | 181,7 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **18,2** | **27,4** | **14,0** | **20,8** | **84,9** | **115,3** | **544,5** | **757,0** | **10,0** | **14,0** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Капуста тушеная | 130 / 150 | 2,1 | 2,3  | 3,3 | 3,6  | 9,8 | 10,9 | 78,1 | 84,5 | 57,5 | 62,3 | 1 | 143 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 2,4  | 3,6 | 0,8  | 1,2 | 16,7  | 25,1 | 85,7  | 128,6 | 0  | 0 |  | ТТК |
| Напиток из плодов шиповника | 150 / 180 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 14,2 | 17,1 | 61,0 | 73,2 | 18,0 | 21,6 | 1  | 417 |
| Яблоко  | 80 / 80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **380 / 440** | **5,2** | **6,7** | **4,1** | **4,8** | **48,8** | **61,2** | **258,4** | **319,9** | **96,3** | **104,7** |  |  |
| **Всего за день** | **33,7** | **49,2** | **30,0** | **43,2** | **166,7** | **223,8** | **1084,9** | **1486,1** | **107,8** | **120,7** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| Каша 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 |
| **Итого за прием пищи** | **335 / 440** | **8,2** | **11,4** | **13,2** | **18,1** | **42,9** | **59,4** | **315,1** | **445,3** | **1,7** | **2,1** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Йогурт (в ассортименте)  | 70 / 100 | 2,1 | 2,8 | 1,8 | 2,4 | 3,3 | 4,4 | 42,3 | 56,5 | 0,5 | 0,7 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,1** | **2,8** | **1,8** | **2,4** | **3,3** | **4,4** | **42,3** | **56,5** | **0,5** | **0,7** |  |  |
| **Обед**  |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 / 200 | 1,0 | 1,4 | 2,9 | 3,4 | 4,0 | 4,9 | 46,2 | 54,4 | 10,5 | 14,0 | 1 | 73 |
| Нарезка овощная (из соленых огурцов) | 30 / 50 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 17,4 | 29,0 | 10,4 | 17,3 | 1 | ТТК |
| Рыба запеченная в сметанном соусе | 150 / 200 | 12,8 | 17,1 | 8,4 | 11,1 | 17,7 | 19,3 | 187,5 | 243 | 15 | 20 | 2 | 139 |
| Кисель \*\*\*\* | 150 / 180 | 1,0 | 1,2 | 0 | 0 | 14,7 | 17,6 | 60,0 | 72,0 | 15 | 18 | 2 | 223 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **18,4** | **25,1** | **13,8** | **18,5** | **62,6** | **81,4** | **439,6** | **591,2** | **50,9** | **69,3** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Вареники ленивые  | 130 / 150 | 19,7 | 22,7 | 6,1 | 7,0 | 19,4 | 22,3 | 200,3 | 217,0 | 0,4 | 0,5 | 2 | 116 |
| Соус молочный  | 20 / 30 | 3,2 | 3,6 | 2,6 | 3,0 | 3,6 | 4,0 | 24,8 | 27,9 | 0,4 | 0,4 | 1 | 368 |
| Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,5 | 0,7 | 0 | 0 | 10,1 | 15,1 | 46,0 | 69,0 | 2,0 | 3,0 | 1 | 418 |
| Банан  | 80 / 80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **380 / 440** | **23,6** | **27,2** | **8,7** | **10,0** | **41,2** | **49,5** | **304,7** | **347,5** | **23,6** | **24,7** |  |  |
| **Всего за день** | **52,3** | **66,5** | **37,5** | **49,0** | **150,0** | **194,7** | **1101,7** | **1440,5** | **76,7** | **96,8** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **330 / 430** | **10,2** | **14,6** | **9,7** | **13,1** | **66,0** | **94,5** | **398,2** | **562,1** | **1,4** | **1,9** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | 70 / 100 | 2,7 | 4,0 | 2,5 | 3,7 | 10,8 | 16,2 | 79,0 | 118,5 | 0,9 | 1,3 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **100/150** | **2,7** | **4,0** | **2,5** | **3,7** | **10,8** | **16,2** | **79,0** | **118,5** | **0,9** | **1,3** |  |  |
| **Обед**  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 / 200 | 2,7 | 1,3 | 1,7 | 2,2 | 13,0 | 17,4 | 74,4 | 99,2 | 9,7 | 13,0 | 1 | 88 |
| Кукуруза (консервированная) | 30 / 50 | 0,8 | 1,3 | 1,8 | 3,0 | 2,4 | 4,0 | 29,8 | 49,6 | 2,8 | 4,6 | 1 | ТТК |
| Голубцы ленивые  | 150 / 200 | 9,8 | 13,1 | 7,3 | 9,7 | 7,3 | 9,7 | 159,3 | 212,4  | 1,9 | 2,1 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **16,9** | **21,1** | **11,8** | **16,4** | **64,2** | **88,6** | **457,9** | **633,1** | **15,0** | **20,4** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Свекла, тушеная с яблоками или курагой | 120 / 150 | 1,8 | 3,9 | 4,4 | 5,6 | 14,2 | 17,9 | 104,9 | 131,1 | 11,5 | 14,4 | 2 | 215 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 2,4  | 3,6 | 0,8  | 1,2 | 16,7  | 25,1 | 85,7  | 128,6 | 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 |
| Мандарин  | 80 / 80 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 4,8 | 4,8 | 21,6 | 21,6 | 24,0 | 24,0 | 1 | 389 |
| **Итого за прием пищи** | **370 / 440** | **6,7** | **10,4** | **7,0** | **8,9** | **45,6** | **59,6** | **277,6** | **359,7** | **36,2** | **39,3** |  |  |
| **Всего за день** | **36,5** | **50,1** | **31,0** | **42,1** | **186,6** | **258,9** | **1489,3** | **1673,4** | **53,5** | **62,9** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **340 / 445** | **10,8** | **15,7** | **12,5**  | **18,0** | **40,8** | **69,0** | **359,1** | **506,6** | **1,3** | **1,8** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Ряженка  | 70 / 100 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 3,0 | 4,1 | 41,9 | 55,9 | 0,5 | 0,6 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,1** | **2,8** | **2,4** | **3,2** | **3,0** | **4,1** | **41,9** | **55,9** | **0,5** | **0,6** |  |  |
| **Обед**  |
| Суп рыбный с консервами | 150 / 200 | 5,1 | 6,9 | 5,0 | 6,7 | 8,5 | 11,4 | 100,3 | 133,8 | 5,4 | 7,3 | 1 | 95 |
| Нарезка овощная (из отварной моркови) | 30 / 50 | 0,3 | 0,5 | 0,02 | 0,03 | 3,5 | 5,8 | 15,7 | 26,1 | 1,4 | 2,3 | 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 |
| Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,5 | 0,7 | 0 | 0 | 10,1 | 15,1 | 46,0 | 69,0 | 2,0 | 3,0 | 1 | 418 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **490 / 650** | **20,9** | **28,5** | **11,3** | **15,4** | **68,1** | **95,3** | **513,5** | **692,7** | **13,3** | **18,1** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Блины  | 70 / 80 | 3,2 | 3,7 | 1,7 | 2,0 | 25,0 | 28,6 | 129,8 | 148,3 | 0,6 | 0,7 | 2 | 267 |
| Компот из изюма | 150 / 180 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 16,9 | 20,2 | 68,9 | 82,6 | 0,6 | 0,7 | 1 | 394 |
| Яблоко  | 80 / 80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **300 / 340** | **3,6** | **4,1** | **1,7** | **2,0** | **50,0** | **56,9** | **232,3** | **264,5** | **22,0** | **22,2** |  |  |
| **Всего за день** | **37,4** | **51,1** | **27,9** | **38,6** | **161,9** | **225,3** | **1146,8** | **1519,7** | **37,1** | **42,7** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| Каша пшенная 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 |
| **Итого за прием пищи** | **330 / 430** | **8,1** | **12,0** | **6,6** | **9,2** | **57,6** | **84,4** | **319,4** | **465** | **0,8** | **1,1** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Йогурт (в ассортименте)  | 70 / 100 | 2,1 | 2,8 | 1,8 | 2,4 | 3,3 | 4,4 | 42,3 | 56,5 | 0,5 | 0,7 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,1** | **2,8** | **1,8** | **2,4** | **3,3** | **4,4** | **42,3** | **56,5** | **0,5** | **0,7** |  |  |
| **Обед**  |
| Свекольник  | 150 / 200 | 1,1 | 1,4 | 3,7 | 4,9 | 6,0 | 8,0 | 52,4 | 69,8 | 10,2 | 13,6 | 2 | 34 |
| Нарезка овощная (из свежих огурцов) | 30 / 50 | 0,2 | 0,3 | 1,8 | 3,0 | 0,7 | 1,1 | 20,2 | 33,6 | 2,9 | 4,8 | 1 | ТТК |
| Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом | 50 / 70 | 10,9 | 17,7 | 5,8 | 9,5 | 3,5 | 5,7 | 78,0 | 127,4 | 0,5 | 0,9 | 1 | 298, 368 |
| Гречневая каша рассыпчатая | 100 / 130 | 5,7 | 7,4 | 3,2 | 4,2 | 27,4 | 35,6 | 125,8 | 163,5 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **21,4** | **32,0** | **15,5** | **23,1** | **81,8** | **111,1** | **468,9** | **663,9** | **50,2** | **63,2** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Ватрушка с творогом | 70 / 80 | 9,2 | 10,5 | 5,4 | 6,2 | 29,1 | 33,3 | 201,9 | 230,8 | 0,04 | 0,04 | 1 | 441 |
| Молоко кипяченое | 150 / 180 | 4,5 | 5,4 | 4,0 | 4,8 | 7,5 | 9,0 | 70,1 | 85 | 2,0 | 2,4 | 1 | 419 |
| Банан  | 80 / 80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **300 / 340** | **13,9** | **16,1** | **9,4** | **11,0** | **44,7** | **50,4** | **305,6** | **349,4** | **22,84** | **23,24** |  |  |
| **Всего за день** | **45,5** | **62,9** | **33,3** | **45,7** | **187,4** | **250,3** | **1136,2** | **1534,8** | **74,3** | **88,2** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| Омлет натуральный  | 130 / 150 | 5,6 | 6,4 | 4,8 | 5,6 | 8,2 | 9,5 | 98,8 | 105,2 | 0,4 | 0,5 | 1 | 229 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **345 / 430** | **10,6** | **13,5** | **14,7** | **20,8** | **36,3** | **49,0** | **323,1** | **432,0** | **5,5** | **8,0** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | 70 / 100 | 2,7 | 4,0 | 2,5 | 3,7 | 10,8 | 16,2 | 79,0 | 118,5 | 0,9 | 1,3 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,7** | **4,0** | **2,5** | **3,7** | **10,8** | **16,2** | **79,0** | **118,5** | **0,9** | **1,3** |  |  |
| **Обед**  |
| 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 | 0,36 | 0,6 | 1,4 | 2,3 | 2,3 | 3,8 | 23,3 | 39,2 | 2,3 | 3,7 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **14,5** | **19,9** | **9,9** | **14,9** | **68,6** | **98,9** | **426,5** | **605,7** | **29,2** | **45,5** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Суп-пюре картофельный протертый (с гренками) | 150 / 180 | 3,5 | 3,9 | 4,3 | 4,8 | 16,9 | 18,8 | 120,6 | 134,4 | 14,1 | 15,7 | 1 | 85, 123 |
| Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,5 | 0,7 | 0 | 0 | 10,1 | 15,1 | 46,0 | 69,0 | 2,0 | 3,0 | 1 | 418 |
| Мандарин  | 80 / 80 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 4,8 | 4,8 | 21,6 | 21,6 | 24,0 | 24,0 | 1 | 389 |
| **Итого за прием пищи** | **380 / 440** | **4,5** | **5,1** | **4,3** | **4,8** | **31,8** | **38,7** | **188,2** | **225,0** | **40,1** | **42,7** |  |  |
| **Всего за день** | **32,3** | **42,5** | **31,4** | **44,2** | **147,5** | **202,8** | **1016,8** | **1381,2** | **75,7** | **97,5** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| 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  | 150 / 180 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 | 6,9 | 8,4 | 28,0 | 33,6 | 0,19 | 0,25 | 1 | 411 |
| **Итого за прием пищи** | **390 /495** | **7,2** | **10,9** | **9,2** | **14,0** | **29,0** | **41,6** | **229,5** | **338,3** | **0,7** | **1,0** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Ряженка  | 70 / 100 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 3,0 | 4,1 | 41,9 | 55,9 | 0,5 | 0,6 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,1** | **2,8** | **2,4** | **3,2** | **3,0** | **4,1** | **41,9** | **55,9** | **0,5** | **0,6** |  |  |
| **Обед**  |
| Борщ с капустой и картофелем  | 150 / 200 | 1,0 | 1,4 | 2,9 | 3,9 | 7,6 | 10,2 | 61,5 | 82,0 | 11,6 | 15,2 | 1 | 63 |
| Нарезка овощная (из соленых огурцов) | 30 / 50 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 2,5 | 0,7 | 1,3 | 17,4 | 29,0 | 10,4 | 17,3 | 1 | ТТК |
| Бефстроганов из отварного мяса | 50 / 70 | 5,5 | 9,0 | 4,4 | 7,2 | 1,1 | 1,8 | 66,7 | 109,0 | 0 | 0 | 1 | 294 |
| Каша перловая рассыпчатая | 100 / 130 | 2,9 | 3,8 | 2,8 | 3,7 | 21,1 | 27,4 | 122,4 | 159,1 | 0,4 | 0,5 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **13,3** | **20,0** | **12,6** | **18,8** | **76,8** | **103,9** | **481,2** | **664,4** | **23,1** | **33,9** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Рагу из овощей | 150 / 180 | 2,8 | 3,3 | 6,1 | 7,3 | 14,3 | 17,1 | 122,8 | 147,6 | 0,3 | 0,6 | 1 | 148 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 2,4  | 3,6 | 0,8  | 1,2 | 16,7  | 25,1 | 85,7  | 128,6 | 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 |
| Яблоко  | 80 / 80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **400 / 470** | **7,4** | **9,5** | **8,7** | **10,6** | **49,0** | **62,1** | **307,5** | **388,2** | **21,8** | **22,3** |  |  |
| **Всего за день** | **30,0** | **43,2** | **32,9** | **46,6** | **157,8** | **211,7** | **1060,1** | **1446,8** | **46,1** | **57,8** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **335 / 440** | **9,4** | **12,8** | **13,2** | **19,3** | **47,2** | **65,1** | **290,1** | **412,0** | **1,4** | **1,9** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Йогурт (в ассортименте)  | 70/100 | 2,8 | 4,2 | 2,4 | 3,6 | 4,4 | 6,6 | 56,5 | 84,7 | 0,7 | 10,5 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,8** | **4,2** | **2,4** | **3,6** | **4,4** | **6,6** | **56,5** | **84,7** | **0,7** | **10,5** |  |  |
| **Обед**  |
| Суп картофельный с клецками  | 150 / 200 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 2,5 | 7,5 | 10,0 | 51,9 | 69,2 | 6,9 | 9,2 | 1 | 91 |
| Нарезка овощная (из отварной свеклы) | 30 / 50 | 0,4 | 0,6 | 1,8 | 3,0 | 2,5 | 4,1 | 28,1 | 46,8 | 2,9 | 4,8 | 1 | ТТК |
| Плов из птицы | 150 / 200 | 15,0 | 25,0 | 13,8 | 23,1 | 24,4 | 39,0 | 237,7 | 316,1 | 0,9 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **21,1** | **33,5** | **18,4** | **30,1** | **74,6** | **109,0** | **506,2** | **696,9** | **25,7** | **33,5** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Картофельные котлеты  | 150 / 180 | 3,7 | 4,6 | 6,7 | 8,3 | 24,1 | 30,2 | 171,7 | 215,3 | 13,3 | 16,7 | 1 | 150 |
| 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 |
| Банан  | 80/80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **380 / 440** | **4,2** | **5,2** | **6,7** | **8,3** | **53,0** | **63,2** | **290,0** | **341,4** | **34,8** | **38,4** |  |  |
| **Всего за день** | **37,5** | **55,7** | **40,7** | **61,3** | **179,2** | **243,9** | **1142,8** | **1535,0** | **62,6** | **84,3** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **380 / 480** | **10,6** | **15,4** | **6,6** | **8,9** | **50,8** | **74,7** | **312,2** | **450,4** | **0,9** | **1,2** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Кисломолочный напиток «Снежок» | 70 / 100 | 2,7 | 4,0 | 2,5 | 3,7 | 10,8 | 16,2 | 79,0 | 118,5 | 0,9 | 1,3 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,7** | **4,0** | **2,5** | **3,7** | **10,8** | **16,2** | **79,0** | **118,5** | **0,9** | **1,3** |  |  |
| **Обед**  |
| Рассольник ленинградский | 150 / 200 | 1,2 | 1,3 | 3,0 | 3,9 | 9,9 | 12,7 | 72,4 | 92,7 | 9,6 | 12,8 | 1 | 82 |
| Сельдь соленая с луком | 30 / 50 | 2,6 | 4,4 | 3,2 | 5,4 | 0,5 | 0,8 | 58 | 96 | 0,5 | 0,8 | 2 | 24 |
| Запеканка картофельная с мясом или печенью | 150 / 200 | 11,5 | 15,3 | 8,8 | 11,7 | 24,1 | 32,1 | 154,6 | 206,2 | 3,5 | 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **19,0** | **26,5** | **16,0** | **22,5** | **80,8** | **108,8** | **498,2** | **680,2** | **14,3** | **19,2** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Лапшевник с творогом  | 150 / 180 | 13,1 | 16,0 | 11,6 | 13,2 | 31,2 | 37,9 | 212,2 | 254,7 | 0,1 | 0,1 | 1 | 226 |
| Сок фруктовый | 150 / 180 | 0,5 | 0,7 | 0 | 0 | 10,1 | 15,1 | 46,0 | 69,0 | 2,0 | 3,0 | 1 | 418 |
| Мандарин  | 80/80 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 4,8 | 4,8 | 21,6 | 21,6 | 24,0 | 24,0 | 1 | 389 |
| **Итого за прием пищи** | **380 / 440** | **14,1** | **17,2** | **11,6** | **13,2** | **46,1** | **57,8** | **279,8** | **345,3** | **26,1** | **27,1** |  |  |
| **Всего за день** | **46,4** | **63,1** | **36,7** | **48,3** | **188,5** | **257,5** | **1169,2** | **1594,4** | **42,2** | **48,8** |

**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** |
| **Завтрак**  |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **340 / 495** | **8,0** | **12,5** | **11,1** | **15,6** | **40,7** | **56,2** | **331,2** | **465,7** | **1,2** | **1,5** |  |  |
| **2 завтрак**  |
| Ряженка  | 70 / 100 | 2,1 | 2,8 | 2,4 | 3,2 | 3,0 | 4,1 | 41,9 | 55,9 | 0,5 | 0,6 | 1 | 420 |
| **Итого за прием пищи** | **70 / 100** | **2,1** | **2,8** | **2,4** | **3,2** | **3,0** | **4,1** | **41,9** | **55,9** | **0,5** | **0,6** |  |  |
| **Обед**  |
| 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 | 0,2 | 0,3 | 1,8 | 3,0 | 0,7 | 1,1 | 20,2 | 33,6 | 2,9 | 4,8 | 1 | ТТК |
| Картофель отварной | 100 / 130 | 1,9 | 2,4 | 2,9 | 3,7 | 15,3 | 20,2 | 94,5 | 123,3 | 12 | 15,6 | 1 | 336 |
| Котлета рыбная | 50 / 70 | 6,6 | 9,6 | 2,2 | 3,2 | 5,5 | 7,5 | 70 | 98 | 1,7 | 2,5 | 2 | 135 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **16,3** | **24,4** | **11,0** | **16,5** | **77,0** | **107,4** | **478,9** | **675,2** | **30,1** | **45,1** |  |  |
| **Полдник (уплотненный)**  |
| Вареники ленивые  | 130 / 150 | 19,7 | 22,7 | 6,1 | 7,0 | 19,4 | 22,3 | 200,3 | 217,0 | 0,4 | 0,5 | 2 | 116 |
| 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 |
| Яблоко  | 80 / 80 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 8,1 | 8,1 | 33,6 | 33,6 | 20,8 | 20,8 | 1 | 386 |
| **Итого за прием пищи** | **360 / 410** | **19,9** | **23,0** | **6,1** | **7,0** | **34,4** | **38,8** | **261,9** | **284,2** | **21,4** | **21,6** |  |  |
| **Всего за день** | **46,3** | **54,7** | **30,6** | **42,3** | **155,1** | **227,5** | **1113,9** | **1481,0** | **53,2** | **68,8** |
| **ИТОГО за10 дней** | **39,8** | **53,9** | **33,2** | **46,1** | **168,1** | **229,6** | **1146,2** | **1509,3** | **62,9** | **76,9** |

**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. 14.21.*СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"*  - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (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 цикличному десятидневному меню.