Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №1
_____ Л.А.Докучаева

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей 1.5 -3 лет с 12-часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

**1 день.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 313 | Греча отварная | 100 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | - | 162 |
| 395 | Кофейный напиток | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 0.98 | 70 |
| 9.1 | Печенье | 20 | 1.7 | 2.2 | 13 | - | 88 |
| | Итого: | 270 | 9.77 | 8.26 | 49.39 | 0.98 | 320 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 140 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 10.0 | 44 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0.56 | 2.43 | 3.6 | 12.98 | 34.96 |
| 38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.61 | 1.7 | 10.2 | 4.45 | 62.8 |
| 276 | Жаркое по домашнему с курицей | 150 | 1.61 | 1.7 | 10.2 | 4.45 | 62.8 |
| 389 | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 1.2 | 63.6 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого: | 530 | 6.53 | 6.23 | 56.15 | 23.08 | 305.76 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 90 | Запеканка творожная | 130 | 19.76 | 13.15 | 14.06 | 1.09 | 250.17 |
| 364 | Соус молочный сладкий | 30 | 1.24 | 1.03 | 2.42 | 0.1 | 35.31 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.01 | 0.21 | 15.09 | - | 72 |
| | Итого: | 340 | 23.05 | 14.4 | 40.55 | 1.21 | 387.48 |

**2 день. Вторник.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 88 | Каша манная молочная | 150 | 4.66 | 5.6 | 18.22 | 1.46 | 144 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 0.98 | 70 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| | Итого: | 331 | 9.31 | 14.79 | 44.07 | 2.44 | 331 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 251 | Снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3.8 | 2.7 | 11.0 | 3.6 | 83.6 |
| 179 | Курица тушеная в соусе | 65 | 6.89 | 8.85 | 2.4 | 1.39 | 97.43 |
| 317 | Макароны отварные | 100 | 3.67 | 3.01 | 17.63 | - | 112 |
| 372 | Компот из яблок | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 1.29 | 73.2 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого: | 505 | 16.48 | 15.08 | 65.94 | 6.28 | 447.83 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 180 | 2.48 | 11.1 | 15.1 | 18.3 | 170.6 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | - | 96 |
| | Итого: | 370 | 5.2 | 11.39 | 44.2 | 18.32 | 296.6 |

**3 день. Среда.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 83.07 | Вермишель молочная | 140 | 2.2 | 2.5 | 11.7 | 0.5 | 76 |
| 248 | Какао с молоком | 150 | 1 | 1.08 | 10.83 | 0.83 | 75 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| Итого | | 324 | 5.51 | 8.77 | 37.15 | 1.33 | 268 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 251 | Снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| Итого | | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 37 | Суп картофельный с клецками | 150 | 3.12 | 4.26 | 11.45 | 3.21 | 89.44 |
| 336 | Капуста тушеная с курой | 200 | 9 | 7.5 | 7.36 | 19 | 255 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | 0.21 | 14.235 | 75 | 61.005 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого: | 540 | 14.63 | 12.37 | 54.045 | 97.21 | 487.045 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 274 | Манник со сгущенным молоком | 150/25 | 12.87 | 24.7 | 24.07 | 1.11 | 435.9 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| | Итого: | 325 | 12.91 | 24.71 | 33.05 | 1.13 | 465.9 |

**4 день. Четверг.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 93 | Каша геркулесовая молочная | 150/4 | 4.05 | 5.69 | 20.36 | - | 149 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 0.98 | 70 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| Итого | | 338 | 8.7 | 12.88 | 45.61 | 0.98 | 336 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 140 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 10.0 | 44 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 41 | Суп - уха со сметаной | 150 | 9.56 | 0.5 | 6.92 | 4.43 | 79.1 |
| 161 | Котлеты из курицы | 60 | 8.93 | 6.74 | 8.97 | - | 132 |
| 313 | Греча отварная | 100 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | - | 162 |
| 354 | Соус сметанный | 40 | 0.57 | 1.63 | 2.34 | 0.015 | 29.64 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 0.30 | 84.75 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| **Итого** | | 500 | 27.12 | 13.345 | 64.81 | 4.745 | 632.45 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 265 | Блинчики с джемом | 75/10 | 6.24 | 8.1 | 34.31 | 1.03 | 234 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| Итого | | 235 | 6.28 | 8.11 | 43.29 | 1.05 | 264 |

**День 5. Пятница.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 98 | Каша пшеничная молочная | 150/4 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | - | 153 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.13 | 0.98 | 162 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| Итого | | 338 | 8.73 | 11.27 | 49.8 | 0.98 | 432 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 251 | Снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| Итого | | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 57 | Борщ со сметаной | 150 | 1.09 | 2.95 | 7.64 | 6.17 | 61.5 |
| 23 | Рыбные ёжики | 60 | 10.2 | 6.2 | 10.4 | - | 138.2 |
| 206 | Картофельное пюре | 120 | 2.44 | 3.84 | 16.34 | 14.5 | 110.4 |
| 10046 | Компот из лимонов | 150 | 0.14 | 0.015 | 20.6 | 19.1 | 70.9 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| Итого | | 520 | 15.87 | 13.405 | 71.98 | 39.77 | 462.4 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 317 | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150 | 5.5 | 4.57 | 26.44 | - | 168 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | - | 96 |
| Итого | | 340 | 8.22 | 4.79 | 55.5 | 0.02 | 294 |

**День 1. Понедельник. Неделя 2.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 315 | Рис отварной с маслом сахаром и изюмом | 150 | 3.64 | 5.37 | 36.67 | - | 210 |
| 395 | Кофейный напиток | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 0.98 | 70 |
| 9.1 | Печенье | 20 | 1.7 | 2.2 | 13 | - | 88 |
| Итого | | 320 | 7.68 | 9.57 | 60.3 | 0.98 | 368 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 140 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 10.0 | 44 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 73 | Рассольник « Ленинградский» со сметаной | 150 | 0.97 | 3.04 | 6.56 | 4.52 | 62 |
| 621 | Рагу овощное с курой | 150 | 2.40 | 11.33 | 13.59 | 3.71 | 166 |
| 389 | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | - | 15.15 | 1.2 | 63.6 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого | 490 | 6.12 | 14.77 | 52.3 | 9.43 | 373.2 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 233 | Сырники запечённые | 120 | 19.86 | 12.73 | 24.98 | - | 292.33 |
| | Сгущённое молоко | 30 | 2.4 | 2.55 | 16.8 | - | 99 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | - | 96 |
| | Итого: | 340 | 24.98 | 15.57 | 70.88 | 0.02 | 517.33 |

**День 2. Вторник .**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 98 | Каша пшеничная молочная | 150 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | - | 153 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 0.98 | 70 |
| 2 | Бутерброд с маслом. | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| Итого | | 334 | 8.73 | 11.27 | 50.3 | 0.98 | 340 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 251 | Снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 40 | Суп овощной с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной | 150 | 1.16 | 1.6 | 5.9 | 18.77 | 41.32 |
| 291 | Запеканка картофельная с курой | 150 | 8.91 | 6.59 | 20.43 | 1.78 | 177 |
| 354 | Соус сметанный | 40 | 0.57 | 1.63 | 2.34 | 0.015 | 29.64 |
| 206 | Картофельное пюре | 120 | 2.44 | 3.84 | 16.34 | 14.5 | 110.4 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого: | 500 | 15.08 | 14.06 | 62.01 | 35.065 | 439.96 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 449 | Оладьи с повидлом ягодным | 130/15 | 10.57 | 8.9 | 61.2 | 0.61 | 364 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| | Итого: | 295 | 10.61 | 8.91 | 70.18 | 0.63 | 394 |

**День 3. Среда.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 93 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 4.05 | 5.69 | 20.36 | - | 149 |
| 248 | Какао с молоком | 150 | 1 | 1.08 | 10.83 | - | 75 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| Итого | | 334 | 7.36 | 11.96 | 45.81 | - | 341 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 251 | Снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 22 | Салат витаминный | 40 | 0.56 | 2.43 | 3.6 | 12.98 | 34.96 |
| 34 | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150 | 1.15 | 3.8 | 7.47 | 7.41 | 62.49 |
| 304 | Плов с курой | 150 | 14.17 | 11.96 | 25.08 | 0.38 | 264 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.51 | 0.21 | 14.235 | 75 | 61.005 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого: | 530 | 18.39 | 18.8 | 67.385 | 95.77 | 504.055 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 150 | 1.8 | 10.5 | 14.5 | 45.3 | 155.4 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | - | 96 |
| | Итого: | 340 | 4.52 | 10.79 | 43.6 | 45.32 | 281.4 |

**День 4. Четверг.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 168 | Каша гречневая молочная | 150 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | - | 146 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.63 | 0.98 | 70 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| | Итого: | 334 | 9.32 | 12.05 | 46.19 | 0.98 | 333 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 140 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 10.0 | 44 |
| Итого | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 10.0 | 44 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 80 | Суп кудрявый на курином бульоне со сметаной | 150 | 3.07 | 4.43 | 11.92 | 9.92 | 99.82 |
| 298 | Голубцы ленивые с курой | 150 | 10.61 | 6.81 | 15.09 | 15.03 | 164 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 0.30 | 84.75 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| | Итого: | 490 | 16.01 | 11.655 | 64.83 | 25.25 | 430.17 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 206 | Макароны отварные с тертым сыром | 150 | 3.29 | 10.11 | 22.71 | 0.14 | 218 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | - | 96 |
| | Итого: | 340 | 6.01 | 10.4 | 51.81 | 0.16 | 344 |

**День 5. Пятница.**

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая Ценность ( Ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | С мг | |
| **Завтрак.** | | | | | | | |
| 98 | Каша пшеничная молочная | 150/4 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | - | 153 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2.00 | 10.13 | 0.98 | 162 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 30/4 | 2.31 | 5.19 | 14.62 | - | 117 |
| Итого | | 338 | 8.73 | 11.27 | 49.8 | 0.98 | 432 |
| **2-ой завтрак.** | | | | | | | |
| 251 | Снежок | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| Итого | | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 1.05 | 88.5 |
| **Обед.** | | | | | | | |
| 57 | Борщ со сметаной | 150 | 1.09 | 2.95 | 7.64 | 6.17 | 61.5 |
| 23 | Рыбные ёжики | 60 | 10.2 | 6.2 | 10.4 | - | 138.2 |
| 206 | Картофельное пюре | 120 | 2.44 | 3.84 | 16.34 | 14.5 | 110.4 |
| 10046 | Компот из лимонов | 150 | 0.14 | 0.015 | 20.6 | 19.1 | 70.9 |
| 1 | Хлеб ржаной | 40 | 2.0 | 0.4 | 17.0 | - | 81.6 |
| Итого | | 520 | 15.87 | 13.405 | 71.98 | 39.77 | 462.4 |
| **Уплотнённый полдник.** | | | | | | | |
| 317 | Макароны отварные с маслом и сахаром | 150 | 5.5 | 4.57 | 26.44 | - | 168 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 8.98 | 0.02 | 30.0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.68 | 0.28 | 20.12 | - | 96 |
| Итого | | 340 | 8.22 | 4.79 | 55.5 | 0.02 | 294 |