

Примерное

цикличное десятидневное меню для организации питания в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием муниципальное автономное дошкольное учреждение «Детский сад №21» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

		Нед	еля 1	1 день			
Прием	Наименование	Bec	Пиі	цевые веп	цества	Энергети	№
пищи	блюда	блюда				ческая	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Ы
Завтрак	Макаронные						
	изделия отварные						
	с сыром	150	7.8	6.5	33.8	226	43-2/3
	Яйцо отварное	10	1.3	1.2	0.1	16	1/6
	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Ито	ого за завтрак:	310	11.3	8	53.4	333	
Второй							
завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого	за второй завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из						
	белокочанной						
	капусты с						
	кукурузой, луком и						
	растительным маслом						
		50	1.7	3.4	6.4	63	4/1
	Суп-пюре из						
	разных овощей	150	3.5	3.8	9	84	6/2
	Гуляш из						
	отварного мяса	60	146	10	2.1	104	10/0
	говядины	60	14.6	13	2.1	184	12/8
	Каша гречневая						
	рассыпчатая с	100	6.0		21	205	4.4./2
	овощами	120	6.8	6	31	205	44/3
	Компот из кураги и	150	0.5	0	10	7.5	4/10
	изюма	150	0.5	0	18	75	4/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
V	Ітого за обед	530	31.3	26.9	92.3	732	
Усиленн	Каша молочная						
ый	ассорти (рис,						
полдник	пшено) с маслом						
	сливочным	150	4.5	7.4	23.7	180	16/4
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	

Ито	ого за полдник	400	10.5	12.4	40.4	317	
И	того за день:	1340	54	47	196	1428	
		Неде	ля 1 2	день			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом						
	сливочным	150	5.3	8.8	21.8	166	14/4
	Какао с молоком (с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Ите	ого за завтрак:	400	12.1	17.8	50.1	388	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого	за второй завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0.7	4.3	8.7	76	25/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	3.2	5.7	7.5	89	11/2
	Печень построгановски	60	9.8	8.5	4.3	134	9/8
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	4.8	31.5	180	45/3
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
	Ітого за обед	570	21	24	93	666	
ый	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом						
		50	1.8	5.7	5.9	82	32/1

С пови Кисло за проду	полдник а день: а молочная оти (рис, а) с маслом очным	150 320 1390 Неде	5.4 3.8 11 45 эля 1 3	2.1 4.5 12.3 54 день	41.5 16.5 63.9 217	205 119 406 1506	17-2/12
Второй завтрак Груши Итого за второй завтрак Груши Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макад издел Соус (для блюду	омолочный укт полдник на день: а молочная оти (рис, а) с маслом очным	150 320 1390 Неде	3.8 11 45	4.5 12.3 54	16.5 63.9	119 406	17-2/12
Итого за поду Итого за поду Каша ассор греча сливо Кофестино Итого за за втор Итого за втор Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюду блюду	укт полдник а день: а молочная оти (рис, а) с маслом очным	320 1390 Неде	11 45	12.3 54	63.9	406	
Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюду	полдник а день: а молочная оти (рис, а) с маслом очным	320 1390 Неде	11 45	12.3 54	63.9	406	
Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюду	а день: а молочная оти (рис, а) с маслом очным	1390 Неде	45	54			
Завтрак Каша ассор греча сливо Кофестино Итого за за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюду блюду	а молочная оти (рис, а) с маслом очным	Неде			217	1506	
ассор греча сливо Кофе с мол Хлеб сыром Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбн Макај издел Соус (для блюду	оти (рис, а) с маслом очным		ля 1 3	день			
ассор греча сливо Кофе с мол Хлеб сыром Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбн Мака издел Соус (для блюд;	оти (рис, а) с маслом очным	150			1		
ассор греча сливо Кофе с мол Хлеб сыром Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбн Макај издел Соус (для блюду	а) с маслом очным сйный напиток	150					
Кофед с мол Хлеб сыром Итого за з Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбні Макај издел Соус (для блюд;	очным	150					
Кофенс к мол Хлеб сыром Итого за за Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбны Макај издел Соус (для блюду	ейный напиток	150					
С мол Хлеб сыром Итого за з Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбны Макај издел Соус (для блюд)			4.5	7.3	21.9	172	18/4
С мол Хлеб сыром Итого за з Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбны Макај издел Соус (для блюд)		1	T			ı	
С мол Хлеб сыром Итого за з Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбны Макај издел Соус (для блюд)							
Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбны Макај издел Соус (для блюду	ІОКОМ	150	2.5	2.6	12	83	13/10
Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбны Макај издел Соус (для блюду							
Итого за за Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбн Макај издел Соус (для блюду	пшеничный с	25/0	15	2.0	12	02	2/12
Второй завтрак Грушт Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюду		25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
Завтрак Групп Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбні Макар издел Соус (для блюду	завтрак:	400	11.5	12.8	45.9	348	
Итого за втор Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Мака издел Соус (для блюду							
Обед Салат белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюду		100	0.4	0.3	10.3	47	
белок капус морко расти масло Борщ Биточ рыбні Макар издел Соус (для блюду	рой завтрак:	100	0.4	0.3	10.3	47	
капус морко расти масло Борщ Биточ рыбні Макај издел Соус (для блюд	т из						
морко расти масло Борщ Биточ рыбни Макај издел Соус (для блюд	кочанной						
расти масло Борщ Биточ рыбні Макај издел Соус (для блюд	сты с						
масло Борщ Биточ рыбні Мака издел Соус (для блюд	овью и						
Борщ Биточ рыбні Мака издел Соус (для блюд	ительным						
Биточ рыбні Макај издел Соус (для блюд	ОМ	50	0.9	3.3	3.5	48	5/1
рыбні Мака издел Соус (для блюд	ц со сметаной	150	3.1	5.1	8.9	95	2/2
Макај издел Соус (для блюд	чки (котлеты)						
издел Соус (для блюд	ые	60	8.8	2.3	5.6	79	9/7
Соус (для блюд	ронные						
(для блюд	тия отварные	120	4.5	3.4	28.8	164	43/3
блюд	молочный						
	подачи к						
	ty)	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11
Комп	10E 110 65						
кураг	ют из яблок и	150	0.4	0.1	14.8	62	1/10
Хлеб	ги	15	1.1	0.2	7.2	35	
Хлеб		40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого з	ги		22.3	16	88.8	586	

Усиленн							
ый	Запеканка из	150	20.0	12.5	26.0	217	16/5
полдник	творога с яблоками	150	20.8	13.5	26.8	317	16/5
	Соус молочный сладкий	20	0.5	1.1	4.3	29	2/11
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	2/11
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
Ито	ого за полдник		27.3	19.6	47.8	483	
И	Ітого за день:		62	49	193	1464	
		Неде	еля 1 4	день			
Завтрак							
	Vavva pagyuyaaanag						
	Каша геркулесовая молочная с маслом						
	сливочным	150	4.9	7.8	21.3	176	8/4
	Какао с молоком	100		7.0		170	<u> </u>
	(с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	14/10
			<u>I</u>			Į.	
	Хлеб пшеничный с						
	маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Ит	ого за завтрак:		11.7	16.8	49.6	398	
Второй							
завтрак	Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	
Итого	за второй завтрак:	100	0.9	0.2	8.1	43	
Ofen	Co you was appearant						
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными						
	огурцами и						
	растительным						
	маслом						
		50	0.7	4.2	3.7	56	23/1
	Суп картофельный						
	с макаронными						
	изделиями						
		150	1.5	1	10.3	56	18/2
	[Fyggayyyy (
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	20.2	18.4	5.6	269	5/9
	Картофельное		20.2	10.4	5.0	209	3/7
	пюре	120	3.9	4.5	26	160	3/3
	Соус молочный				==		
	(для подачи к						
	блюду)	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11

	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
И	I Ітого за обед		31.2	29.9	80.3	711	
Усиленн ый полдник	Каша рисовая молочная с маслом						
полдин	растительным	150	7.5	11.3	7.4	161	7/4
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
Ито	ого за полдник		13.5	16.3	24.1	298	
И	того за день:		57	63	162	1450	
		Неде	<u>І</u> еля 1 5	день			
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2.8	4.2	12.2	98	21/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	2.6	12	83	13/10
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
Ито	ого за завтрак:		9.8	9.7	36.2	274	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
1	за второй завтрак:	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	50	2.9	2.7	2.4	46	2/1
	Суп картофельный с рыбой	150	7.9	5.2	17.5	149	19/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	20	19.4	27.6	365	3/8
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
И	Ітого за обед		35.2	28	88.4	747	

Усиленн	Салат из						
ый	белокочанной						
полдник	капусты с						
	яблоками и						
	растительным						
	маслом	50	1	3.4	4.7	54	27/1
	Вафли	60	1.7	2	46.4	212	6/12
	Чай с молоком	150	1.3	1.2	9.3	54	12/10
Ито	ого за полдник		4	6.6	60.4	320	
И	того за день:		49.4	44.7	194.8	1388	
	<u> </u>	Неде	еля 2 1	день			
Завтрак	Макаронные						
	изделия отварные	150	5.7	4.3	36	205	43/3
	Яйцо отварное	10	1.3	1.2	0.1	16	1/6
	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный с						
	маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Ит	ого за завтрак:		9.2	9.4	55.6	345	
Второй							
завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого	за второй завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами растительным маслом						
		50	0.8	3.4	5.5	56	31/1
	Свекольник со						
	сметаной	150	3.1	5.2	9.7	98	5/2
1	Бифштекс						
	рубленный паровой	60	14.1	13.2	4.5	193	13/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6.7	6	30.4	203	3/3
	Соус молочный для подачи к блюду	20	0.4	1.1	1.4	17	16/8
	Компот из кураги и изюма	150	0.5	0	18	75	4/10
	Хлеб пшеничный	150	1.1	0.2	7.2	35	1/ 10
	22100 IIIIOIIII IIIDIII		1.1	Ų. <u>2</u>	, .2	33	

	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
V.	Ітого за обед		29.8	29.6	95.3	763	
Усиленн ый полдник	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5.3	7.3	25.8	190	11/4
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	11/4
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
Ито	ого за полдник		11.3	12.3	42.5	327	
И	того за день:		51	51	204	1481	
		Неде	еля 2 2	день			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	1.50				100	
	СЛИВОЧНЫМ	150	5.6	7.3	23	180	4/4
	Какао с молоком (с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
Ит	ого за завтрак:		15	15.3	51.3	403	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого	за второй завтрак:	100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0.7	4.2	3.7	56	23/1
	Суп картофельный с рыбой	150	7.9	5.2	17.5	149	19/2
	Печень построгановски	60	9.8	8.5	4.3	134	9/7
	Картофельное пюре	120	3.1	4.3	18.8	126	3/3

	Компот из						
	сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
И	Ітого за обед		25.9	22.9	85.2	652	
Усиленн ый полдник	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	1.7	3.4	6.4	63	4/1
	Булочка творожная	50	5	7.2	32.2	222	2/12
	Кисломолочный продукт	150	3.8	4.5	16.5	119	
Ито	ого за полдник		10.5	15.1	55.1	404	
И	того за день:		52	53	202	1505	
		Неде	еля 2 3	день			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.3	7	28.1	193	7/4
	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	150 25	2.7 1.9	2.8	11.5 12	82 59	13/10
Ито	ого за завтрак:		8.9	10.1	51.6	334	
	Яблоки за второй завтрак:	100 100	0.4 0.4	0.4 0.4	9.8 9.8	47 47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4.6	2.7	18.8	118	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	14.1	13.1	4.5	193	13/8

I	Картофельное						
	пюре	60	1.7	2.7	9.6	69	3/3
	Капуста тушеная	60	1.5	1.3	4.8	38	8/3
	Компот из яблок и		1.5	1.5	7.0	30	0/3
	кураги	150	0.4	0.1	14.8	62	1/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	1,10
					,		
I	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
	Алео ржаной	40	3.1	0.5	10.0	00	
V	Ітого за обед		26.5	20.6	78.3	601	
Усиленн	Запеканка из						
ый	творога	150	26.9	14.9	26.1	352	9/5
полдник	Соус фруктовый						
	(из кураги)	30	0.4	0	8.1	35	7/11
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
Ито	ого за полдник		33.3	19.9	50.9	524	
И	того за день:		69	51	191	1506	
					-,-	2000	
	T	Неде	еля 2 4	день			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2.9	4.7	13.2	107	22/2
	Какао с молоком(с						
	витамином С)						
		150	4.9	5.1	16.3	130	14/10
	3 7						
	Хлеб пшеничный с	25/9	1.5	2.0	12	93	2/12
17	сыром	25/9	4.5	2.9	12		3/13
ИТ	ого за завтрак:		12.3	12.7	41.5	330	
Второй							
завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого	за второй завтрак:	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Салат из						
	белокочанной						
	капусты с						
	кукурузой, луком и						
	растительным						
	маслом	50	0.8	3.3	3.7	48	4/1
	Суп-пюре из						
	разных овощей	150	1.4	2.3	6.8	54	27/2
	Гренки (сухарики)	20	1.8	0.2	11.5	56	34/2

	C1	60	17.0	10.5	2.0	257	0/0
	Суфле из мяса кур	60	17.2	19.5	2.9	257	8/9
	Соус молочный						
	(для подачи к блюду)						
	• /	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11
	Макаронные						
	изделия отварные	120	4.5	3.4	28.8	164	43/3
	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
И	Ітого за обед		30.6	30.5	88.4	749	
Усиленн							
ый	Каша манная						
полдник	молочная с маслом						
	сливочным	200	4.3	6.5	23.8	174	5/4
	Молоко	200	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.2	9.6	47	
Ито	ого за полдник		10.3	11.5	40.5	311	
	того за полдник		10.3	11.5	40.5	311 1437	
		Неде	54				
И		Недо	54	55			
		Недо	54	55			
И	того за день:	Недо	54	55			
И	того за день: Каша пшеничная	Неде	54	55			15/4
И	того за день: Каша пшеничная молочная с маслом		54 еля 2 5	55	180	1437	15/4
И	Того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		54 еля 2 5	55	180	1437	15/4
И	того за день: Каша пшеничная молочная с маслом		54 еля 2 5	55	180	1437	15/4
И	того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток	150	54 еля 2 5 5.7	55 день	27.1	191	
И	того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	150	54 еля 2 5 5.7	55 день	27.1	191	
И	того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток	150	54 еля 2 5 5.7	55 день	27.1	191	
Завтрак	Того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	150 150	54 еля 2 5 5.7 2.5	55 день 6.6 2.6	27.1 12	191 82	13/10
Завтрак	Того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150 150	54 гля 2 5 5.7 2.5	55 день 6.6 2.6	27.1 12	1437 191 82 92	13/10
И Завтрак Ите	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150 150 25/5	54 еля 2 5 5.7 2.5 1.9 10.1	55 день 6.6 2.6 3.9 13.1	27.1 12 12 51.1	1437 191 82 92 365	13/10
Ите Второй завтрак	Того за день: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	150 150	54 гля 2 5 5.7 2.5	55 день 6.6 2.6	27.1 12	1437 191 82 92	13/10

Обед	Салат из отварной						
	свеклы с изюмом и						
1	растительным						
	маслом	50	0.9	4.3	9.8	82	25/1
		30	0.5	7.5	7.0	02	23/1
	Суп крестьянский с крупой со						
	сметаной	150	3.8	5.7	10.5	104	31/2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	14.3	2.6	5.6	104	9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	4.8	31.5	181	3/3
-	Соус молочный						
	для подачи к						
	блюду	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11
	Компот из	150	0.2	0	15 1		C/10
	сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
-	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Ит	гого за обед		26.8	19.2	99.7	675	
У силенн							
	Салат из моркови с яблоками и						
]	растительным						
1	маслом	50	0.7	3.4	6.4	60	11/1
]	Вафли	80	2.2	2.6	61.8	283	6/12
	Чай с молоком	150	1	1.2	1.8	24	12/10
Итог	го за полдник		3.9	7.2	70	367	
		150	_				

И	гого за день:		41.2	39.9	230.6	1454	
			533	509	1970	14619	
Сред	цнее значение за пе	иод:	53	51	204	1470	