

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад комбинированного вида №27»  
 \_\_\_\_\_ /Чичигина Е.В./  
 Приказ № 59 «22 » 09.2022г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей 1,5 –3 лет в МБДОУ «ДСКВ №27» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>	Отварные рожки с тертым сыром, запеченные	120	9,08	9,06	25,25	202,29	13
Завтрак:	Чай с лимоном	150	0,02	0,35	1,16	4,52	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			11,6	14,28	41,13	366,02	
2 завтрак:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	47	
Обед:	Суп с клецками на мясном бульоне	180	5,01	1,5	16,7	114,01	7/1
	Рыба запеченая	60	8,42	8,73	41,94	98	73
	Картофельное пюре. Огурец соленый.	120/30	2,55/0,24	3,68/0,03	6,04/0,75	103,9/4,2	27/ 65/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	20,26	86,69	43
	Хлеб ржаной	30	1,73	0,25	8,74	48,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			24,6	39,18	124,86	589,28	
Полдник:	Сок виноградный	130	0,45	0,1	18,6	11,13	46
	Пряник	30	0,7	0,7	17,99	75,7	
			1,35	0,83	37,59	88,83	
Ужин:	Каша гречневая с маслом, сахаром.	100	6,0	4,9	28,45	180,96	29/1
	Какао с молоком	150	5,28	4,76	18,12	146,83	42
			11,58	10,66	48,57	333,79	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,79</b>	<b>55,31</b>	<b>180,00</b>	<b>1424,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>	Молочная пшениная каша с маслом	150	6,06	7,42	20,86	200,11	38
Завтрак:	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			10,25	19,88	62,03	465,86	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Щи со свеж. капусты на мясном бульоне	160	2,52	4,16	17,6	83,59	4
	Печень по-строгановски	50	12,4	5,16	3,05	118,51	20
	Гречка отварная	100	5,01	4,01	27,63	175,44	29
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	20,26	86,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			21,04	13,66	78,93	515,25	
Полдник:	Кисель	150	0	0	16,13	74,1	53
	Плюшка	50	4,05	8,63	30,52	157,7	59
			4,05	8,63	46,65	231,8	
Ужин:	Салат овощной с р. маслом	50	0,69	4,27	2,06	50,14	86
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
			3,98	5,57	23,03	185,02	
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,82</b>	<b>47,81</b>	<b>220,05</b>	<b>1406,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 3	Молочная геркулесовая каша с маслом	150	6,45	10,01	21,64	213,44	37
Завтрак:	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			8,85	14,37	47,34	361,54	
2 завтрак:	Апельсин	95	0,9	0,35	14,7	40,8	
Обед:	Суп гречневый на курином бульоне .	160	3,04	1,01	13,18	90,82	2
	Голубцы ленивые . Соус.	120/40	9,12	11,2	12,87	176,39	16
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			14,94	12,55	58,05	410,13	
Полдник:	Какао на молоке	150	5,52	5,93	20,4	152	42
	Вафли	20	1	1,9	29,5	127,5	
			7,2	8,2	51,9	346,4	
Ужин:	Омлет.	90	7,15	8,46	80,21	104,93	31
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	12,99	91,7	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
			10,58	10,36	111,31	246,46	
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,46</b>	<b>45,88</b>	<b>208,23</b>	<b>1406,72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4	Молочная манная каша с маслом	150	6,06	10,10	20,64	202,44	40
Завтрак:	Какао с молоком	150	5,32	5,13	18,4	146	42
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			12,86	20,47	77,89	456,44	
2 Завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп гороховый кур. бульоне	160	4,92	0,31	14,78	95,78	8
	Биточки куриные	60	7,04	6,42	5,26	100,13	60
	Свекла тушеная	110	2,62	4,71	8,04	91,85	22
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			21,04	15,91	69,41	430,15	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	5,02	4,01	7,78	11,51	45
Ужин:	Оладьи с маслом , с сахаром	100	7,15	4,15	31,77	200,05	51
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
			7,35	4,95	45,75	240,15	
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,77</b>	<b>45,47</b>	<b>200,14</b>	<b>1358,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
5 День	Крупейник с творогом. Молочный соус	100/40	13,66	9,04	9,92	181,33	34/ 83
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	150	0,02	0,36	1,01	4,03	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			15,98	13,76	25,53	293,36	
2 завтрак:	Сок апельсиновый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Салат овощной с р. маслом	50	0,59	4,07	2,01	49,14	86
	Борщ со свежей капустой на кур. Бульоне	160	2,7	1,05	5,06	60,01	6
	Плов с куриным мясом	150	17,24	12,22	40,01	306,01	70
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			23,31	17,69	79,08	567,69	
Полдник:	Кисель	150	0	0	15,3	70,1	53
	Булка йодированная	30	2,05	1,2	14,9	107,5	
			2,05	1,2	29,3	177,1	
Ужин:	Молочная геркулесовая каша	150	4,66	9,0	20,14	186,44	37
	Какао на молоке	150	5,18	4,16	18,12	126,83	42
			9,84	15,16	38,26	313,27	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,68</b>	<b>47,91</b>	<b>182,27</b>	<b>1397,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
6 День	Каша гречневая с маслом, сахаром.	110	6,0	4,9	28,45	180,96	29/1
Завтрак:	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			8,4	9,26	64,31	331,96	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп-Харчо с мясом	160	3,03	3,99	14,9	100,24	64/1
	Биточки рыбные	60	6,98	3,55	24,3	111	62
	Картофельное пюре.	100	3,05	4,18	7,14	113,9	27
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			15,83	12,14	102,64	468,59	
Полдник:	Йогурт	100	4,01	4,82	18,6	77,2	61
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			6,64	6,12	36,59	168,9	
Ужин:	Салат «Свеколка» с р. маслом.	60	0,1	4,16	5,25	72,48	25
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	79
			5,2	8,76	5,55	135,48	
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,57</b>	<b>36,69</b>	<b>219,19</b>	<b>1152,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
7 День:	Суп молочный с макар. изделиями	150	5,98	8,01	18,5	172,3	30
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	150	0,02	0,29	0,99	3,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			8,3	12,66	34,11	284,03	144
2 Завтрак:	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп рыбный из консервов	160	6,14	1,08	9,32	105,58	1
	Оладьи из печени с маслом слив.	120	17,4	8,78	6,55	171,51	77
	Салат «Витаминный» с р. маслом	50	0,59	3,27	1,46	47,14	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			26,89	13,58	49,33	466,67	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	5,6	4,41	8,12	12,01	45
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,86	172,8	50
			11,88	10,95	27,98	184,1	
Ужин:	Молочная рисовая каша с маслом	150	5,76	8,42	20,86	204,94	39
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
			5,86	8,42	31,94	241,04	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>45,71</b>	<b>153,46</b>	<b>1221,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
8 День	Молочная манная каша с маслом	150	4,16	9,10	19,54	192,41	40
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	150	0,02	0,29	0,99	3,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			6,48	13,75	35,15	304,14	
2 завтрак:	Апельсин	95	0,9	0,35	14,7	40,8	
Обед:	Суп рассольник на курином бульоне	160	3,14	1,11	9,18	69,82	5
	Овощное рагу с куриным мясом	130	3,15	5,04	13,42	116,98	28
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	20,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			9,05	6,5	48,42	284,24	
Полдник:	Кефир с сахаром	100	3,15	2,18	3,2	68,5	61
	Вафли	20	1	1,9	29,5	127,5	
			4,15	4,08	32,7	196	
Ужин:	Винегрет. Хлеб пшен.	110/20	17,4/0,93	8,78/0,17	6,55/4,68	151,51/25,42	77
	Какао с молоком	150	5,28	4,76	18,12	146,83	42
			20,91	13,71	28,35	309,75	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,49</b>	<b>38,39</b>	<b>159,32</b>	<b>1183,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
9 День:	Омлет. Кабачковая Икра.	90/40	7,05/0,91	8,16/6,02	81,21/3,71	114,93/73,15	31/23/1
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	150	0,02	0,29	0,99	3,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			9,17	17,28	99,73	300,82	
2 завтрак:	Яблоко свежее	95	0,36	0,36	8,82	47	
Обед:	Суп овощной на курином бульоне	160	2,05	0,5	7,36	58,6	10
	Гуляш из кур	60	18,72	16,19	3,76	160,2	63/1
	Макар. изделия отварные с маслом	100	6,14	6,36	16,48	161,29	41
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			28,3	24,1	48,6	507,53	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	5,6	4,41	8,12	12,01	45
	Пирожок с джемом	60	3,06	1,48	29,03	108,6	66
			8,66	6,98	37,03	127,16	
Ужин:	Молочная пшенная каша	150	4,76	7,42	20,86	204,94	38
	Какао с молоком	150	5,28	4,76	18,12	146,83	42
			10,03	12,18	38,98	351,77	
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,14</b>	<b>59,5</b>	<b>212,21</b>	<b>1339,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>10 день :</b>	Творожная запеканка. Сметана с сах.	90/40	16,4	11,2	11,2	201	32
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			18,76	17,92	31,01	381,73	
2 Завтрак:	Сок ананасовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп вермишелевый	160	6,14	6,36	17,48	151,29	9
	Ежики в томатном соусе	110	8,98	9,59	7,34	150,65	19/1
	Салат овощной с р. маслом	50	0,69	4,27	2,06	50,14	86
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0	22,26	91,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			18,68	22,4	60,86	509,55	
Полдник:	Какао с молоком	150	5,28	4,76	18,12	146,83	42
	Печенье октябрьское	25	2,34	2,43	22,98	124,2	
			7,46	8,19	42,68	277,48	
Ужин:	Молочная гречневая каша с маслом	150	5,66	9,10	20,04	216,44	35
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,08	40,1	47
			5,76	9,1	31,08	252,44	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,16</b>	<b>57,04</b>	<b>175,72</b>	<b>1265,6</b>	
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>411,04</b>	<b>472,05</b>	<b>1931,13</b>	<b>13129,17</b>	

	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>41,1</b>	<b>47,2</b>	<b>193,11</b>	<b>1312,92</b>	
--	----------------------------	--	-------------	-------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>	Молочная пшенная каша с маслом	150	6,06	7,42	20,86	200,11	38

