ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BC3779B1DA9E400E938CB0D37460158
Владелец: Довгаль Марина Валериевна
Действителен: с 06.06.2025 до 06.06.2027

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 273»

_____ М.В.Довгаль
Приказ №62/1 от «01» 09 2026 г.

# Десятидневное меню для организации питания детей
# **от 1,2 до 3 лет**
# в МАДОУ «Детский сад № 273»

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.2 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 130 | 3,8 | 2,1 | 8,0 | 131,0 | 90 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 30 | 1,7 | 2,6 | 14,1 | 90,4 | 1 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,0 | 2,3 | 14,1 | 88,6 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **9,0** | **7,5** | **44,0** | **350,0** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ) | 30 | 0,5 | 0,0 | 0,7 | 12,9 | 320 | 2012 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 3,0 | 2,4 | 8,7 | 103,5 | 57 | 2012 |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 50 | 8,1 | 10,3 | 4,1 | 124,0 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4,3 | 5,1 | 24,4 | 114,5 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **19,3** | **18,3** | **65,7** | **491,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ФИГУРНОЕ | 50 | 2,8 | 3,9 | 33,2 | 114,5 | | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ" | 150 | 4,2 | 3,6 | 8,5 | 96,0 | 37 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **7,0** | **7,5** | **41,7** | **210,5** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 3,8 | 13,4 | 26,4 | 234,6 | 147 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **6,8** | **13,7** | **51,7** | **350,2** | | |
| **Всего за день:** | | **42,1** | **47,0** | **203,1** | **1 402,1** | | |

# 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ПШЕНАЯ НА МОЛОКЕ | 130 | 2,8 | 5,9 | 23,0 | 127,3 | 187 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,1 | 5,4 | 10,3 | 96,0 | 6 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,3 | 2,7 | 12,2 | 87,4 | 433 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **9,7** | **14,5** | **53,3** | **350,7** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,2 | 4,3 | 12,1 | 140,0 | 100 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 60 | 5,9 | 5,6 | 8,5 | 128,0 | 287 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,5 | 3,9 | 11,7 | 86,3 | 336 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ (ЯБЛОКО, УРЮК) | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **14,0** | **14,2** | **60,1** | **490,8** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "САХАРНАЯ РОЗА" | 50 | 3,1 | 2,7 | 44,2 | 131,8 | 461 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,2 | 3,6 | 7,0 | 78,6 | 400 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **7,3** | **6,4** | **51,2** | **210,3** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 8,3 | 8,7 | 8,3 | 213,7 | 223 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **16,5** | **13,9** | **38,3** | **350,1** | | |
| **Всего за день:** | | **47,5** | **49,0** | **202,9** | **1 401,9** | | |

# 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 130 | 10,2 | 11,5 | 15,3 | 148,0 | 224 | 2008 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 10 | 0,7 | 0,8 | 5,4 | 31,8 | 351 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,4 | 10,4 | 9,3 | 96,9 | 1 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,7 | 2,3 | 11,5 | 78,1 | 394 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **15,0** | **25,5** | **49,3** | **394,8** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 2,6 | | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 7,0 | 6,5 | 12,9 | 137,5 | 104 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 160 | 11,0 | 10,9 | 20,8 | 215,8 | 265 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 376 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **21,6** | **17,9** | **61,8** | **492,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ | 60 | 2,5 | 3,0 | 36,0 | 115,8 | 458 | 2012 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ) | 150 | 0,5 | 0,0 | 24,8 | 102,0 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **3,0** | **3,0** | **60,8** | **217,8** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, ТОМЛЁННАЯ С ОВОЩАМИ | 200 | 6,7 | 7,6 | 8,1 | 168,7 | 166 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,2 | 0,0 | 7,9 | 32,3 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10,0** | **7,8** | **36,1** | **295,7** | | |
| **Всего за день:** | | **49,6** | **54,2** | **208,0** | **1 400,7** | | |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 130 | 3,6 | 5,5 | 8,4 | 143,8 | 413 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 1,5 | 0,6 | 16,9 | 79,0 | 2 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,4 | 13,6 | 89,6 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **8,7** | **9,0** | **46,7** | **352,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ" | 30 | 0,6 | 1,5 | 2,1 | 20,3 | 29 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,4 | 5,2 | 10,2 | 102,2 | 91 | 2008 |
| РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50 | 8,3 | 4,9 | 2,1 | 79,7 | 247 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 3,1 | 3,8 | 9,0 | 96,9 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ) | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,7 | 81,4 | 383 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **17,9** | **16,0** | **76,1** | **493,8** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ | 50 | 3,0 | 3,4 | 17,5 | 117,0 | | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" | 150 | 4,8 | 3,8 | 17,7 | 96,0 | 36 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **7,8** | **7,2** | **35,2** | **213,0** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С РИСОМ | 180 | 3,4 | 11,6 | 9,2 | 110,2 | 136 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| СОК ОВОЩНОЙ (ФРУКТОВЫЙ) | 180 | 0,6 | 0,0 | 23,0 | 136,0 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **7,1** | **11,8** | **52,3** | **340,9** | | |
| **Всего за день:** | | **41,5** | **44,0** | **210,3** | **1 400,1** | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ | 130 | 4,5 | 4,5 | 22,6 | 122,7 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД СМАСЛОМ И СЫРОМ | 30 | 3,1 | 5,4 | 10,3 | 102,2 | 6 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,6 | 12,0 | 84,5 | 433 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **11,2** | **13,0** | **52,7** | **349,4** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА) | 30 | 0,5 | 0,0 | 0,7 | 9,9 | 320 | 2012 |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР | 150 | 5,2 | 6,2 | 5,1 | 113,6 | 66 | 2012 |
| КНЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ | 50 | 5,4 | 11,8 | 17,6 | 119,4 | 275 | 2008 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 110 | 4,0 | 2,5 | 10,5 | 111,0 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК И АБРИКОСОВ | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 23,2 | 376 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **18,5** | **21,0** | **63,2** | **490,4** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ПЕСОЧНОЕ | 20 | 3,3 | 4,9 | 32,2 | 131,5 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,2 | 3,6 | 7,0 | 78,6 | 400 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **7,5** | **8,5** | **39,2** | **210,1** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| АССОРТИ ИЗ ОВОЩЕЙ ТУШЕНЫХ | 180 | 2,2 | 4,5 | 22,4 | 235,2 | 349 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **5,2** | **4,8** | **47,7** | **350,8** | | |
| **Всего за день:** | | **42,4** | **47,3** | **202,8** | **1 400,7** | | |

# 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ | 140 | 4,0 | 6,1 | 22,9 | 169,3 | 324 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 96,9 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,2 | 13,4 | 84,1 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **8,9** | **13,1** | **49,3** | **350,3** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | | 2008 |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 4,5 | 6,6 | 99,1 | 56 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 4,8 | 8,6 | 3,3 | 134,4 | 292 | 2012 |
| ГАРНИР ПШЁННЫЙ | 110 | 4,8 | 4,8 | 17,6 | 112,8 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКО, ЧЕРНОСЛИВ) | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,0 | 376 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **15,0** | **18,4** | **57,2** | **492,5** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ СДОБНО-ПЕСОЧНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 32,2 | 98,5 | | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ" | 150 | 4,2 | 3,8 | 6,8 | 84,8 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **8,5** | **9,2** | **46,8** | **223,3** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ МИНТАЯ (ПАРОВЫЕ), ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 5,1 | 4,3 | 5,5 | 73,8 | 248 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 120 | 2,9 | 2,7 | 20,8 | 147,0 | 315 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11,0** | **7,2** | **51,6** | **336,5** | | |
| **Всего за день:** | | **43,1** | **47,6** | **204,9** | **1 402,6** | | |

# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ | 130 | 2,5 | 3,5 | 10,9 | 136,0 | 416 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 1,3 | 0,5 | 17,4 | 79,3 | 2 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 2,9 | 13,4 | 94,9 | 433 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **7,9** | **7,4** | **49,5** | **350,2** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА) | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,3 | 27,0 | | 2012 |
| СУП "МОСКОВСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 4,0 | 5,7 | 9,7 | 114,5 | 98 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50 | 7,0 | 7,3 | 4,6 | 105,4 | 278 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 110 | 2,3 | 3,9 | 12,7 | 107,2 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **17,1** | **19,1** | **57,0** | **490,6** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯЙЦОМ | 50 | 8,0 | 8,7 | 21,4 | 104,9 | 451 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ) | 170 | 0,6 | 0,0 | 24,4 | 106,3 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **8,6** | **8,8** | **45,7** | **211,2** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 180 | 7,5 | 9,1 | 24,8 | 218,6 | 142 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 35,1 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10,5** | **9,3** | **53,6** | **348,4** | | |
| **Всего за день:** | | **44,1** | **44,6** | **205,8** | **1 400,4** | | |

# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" НА МОЛОКЕ | 130 | 3,1 | 4,0 | 27,4 | 116,4 | 187 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 213 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 102,4 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,4 | 1,8 | 10,6 | 68,7 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **12,5** | **15,2** | **51,2** | **350,5** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 6,2 | 6,0 | 11,1 | 148,1 | 85 | 2012 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 160 | 4,6 | 8,0 | 12,3 | 193,5 | 262 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 376 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **14,2** | **14,4** | **51,1** | **478,1** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ | 20 | 1,5 | 1,2 | 17,5 | 73,0 | | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" | 150 | 4,8 | 3,8 | 17,7 | 106,0 | 36 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **265** | **6,8** | **5,2** | **43,0** | **219,0** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 180 | 13,7 | 13,8 | 31,6 | 237,3 | 224 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **16,7** | **14,0** | **56,9** | **352,9** | | |
| **Всего за день:** | | **50,2** | **48,8** | **202,2** | **1 400,5** | | |

# 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ | 130 | 4,2 | 5,9 | 16,1 | 120,9 | 324 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30 | 2,9 | 5,6 | 10,5 | 103,9 | 3 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 2,9 | 12,4 | 91,0 | 433 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | 18 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **11,2** | **14,9** | **46,8** | **355,8** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ) | 30 | 0,4 | 0,9 | 2,1 | 9,9 | 320 | 2012 |
| СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР | 150 | 3,9 | 6,0 | 4,9 | 104,9 | 95 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 60 | 9,5 | 9,3 | 6,4 | 109,0 | 289 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 6,6 | 2,2 | 13,7 | 91,2 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ) | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,7 | 81,4 | 383 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23,9** | **18,9** | **69,8** | **509,7** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ГЛАЗУРИ | 50 | 4,5 | 7,2 | 18,1 | 109,3 | 467 | 2012 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ) | 150 | 0,5 | 0,0 | 24,8 | 102,0 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **5,0** | **7,2** | **42,8** | **211,3** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ГОРОШНИЦА КЛАССИЧЕСКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 180 | 3,2 | 4,7 | 15,6 | 199,8 | 1 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 28,9 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **6,3** | **5,0** | **42,9** | **323,4** | | |
| **Всего за день:** | | **46,4** | **46,0** | **202,3** | **1 400,2** | | |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ | 130 | 3,7 | 4,0 | 18,5 | 117,7 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 30 | 1,9 | 3,4 | 16,1 | 103,1 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,0 | 2,3 | 13,4 | 86,9 | 395 | 2012 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,5 | 0,5 | 7,8 | 40,0 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **9,1** | **10,2** | **55,8** | **347,7** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С РИСОМ И МОРКОВЬЮ | 150 | 5,6 | 7,9 | 9,6 | 123,5 | 94 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 13,0 | 14,8 | 28,4 | 225,1 | 287 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 89,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,0 | 376 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **22,0** | **23,2** | **67,3** | **490,9** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПИРОГ СДОБНЫЙ "НАСЫПНОЙ" | 50 | 2,8 | 8,2 | 28,0 | 133,1 | 470 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,2 | 3,6 | 7,0 | 78,6 | 400 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **7,0** | **11,9** | **35,0** | **211,7** | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ (СВЕКЛА) | 140 | 3,6 | 4,5 | 19,8 | 171,6 | 56 | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 213 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **11,8** | **9,3** | **45,4** | **350,2** | | |
| **Всего за день:** | | **49,9** | **54,6** | **203,5** | **1 400,5** | | |

*МАДОУ "Детский сад №273 "Стрижи"*

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 451,7 | 478,6 | 2 045,5 | 14 009,7 |
| Среднее значение за период | 45,2 | 47,9 | 204,6 | 1 400,9 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,1 | 29,3 | 55,6 | |

# СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---|---|---|---|---|
| Ясли 10,5 часов | 395 | 533 | 219 | 400 |