

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Целинновский
детский сад «Ромашка»

Н.В. Чмух

2025г.

Приказ № 2-ОД от 09.01.2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,2 ДО 3 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕЛИННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(зимний период)

с. Целинное, 2025г.



МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
II Завтрак									
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150							
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 45	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 45	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 45
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150/15	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150/5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 55	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50/10	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 55	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50/10	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 120	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 130	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2- И ВАРИАНТ) 60/15
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150									
Полдник									
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 80/15	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 85	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные) 75	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 65	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные) 75	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 65	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
			СОК В АССОРТИМЕНТЕ 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150		КАКАО С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ЦЕЛИНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА"В СООТВЕТСТВИИ
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6.8	12.6	1.9	149.1	0.00	0.20	0.20	1.20	58.70	8.90	108.10	1.10	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	10.0	73.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	260	11.5	15.2	24.4	281.7	0.00	0.70	0.20	1.70	162.20	32.00	201.20	1.90		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0.5	0.8	2.9	21.4	0.00	4.10	0.20	0.40	14.40	5.90	10.10	0.50	41	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	2.9	7.5	61.8	0.00	5.10	0.20	1.30	25.10	15.30	28.80	0.80	63	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	4.4	3.9	7.0	77.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	14.5	95.3	0.10	7.00	0.00	0.20	27.70	20.00	59.20	0.80	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.80	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.5	31.9	0.00	0.80	0.00	0.10	3.10	1.50	2.10	0.50	391	2016
Итого за прием пищи:	555	11.9	11.2	62.1	396.9	0.20	17.00	0.40	3.10	80.30	55.00	143.10	4.20		
Полдник															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5.1	3.4	30.4	170.7	0.10	0.20	0.00	0.30	36.60	9.30	56.60	0.50	466	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	10.0	70.5	0.00	0.50	0.00	0.00	96.00	12.20	67.80	0.40	413	2016
Итого за прием пищи:	200	7.7	5.6	40.4	241.2	0.10	0.70	0.00	0.30	132.60	21.50	124.40	0.90		
Всего за день:		31.1	32.0	126.9	919.8	0.30	18.40	0.60	5.10	375.10	108.50	468.70	7.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.6	4.7	21.3	153.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	10.0	70.5	0.00	0.50	0.00	0.00	96.00	12.20	67.80	0.40	413	2016
Итого за прием пищи:	325	8.1	7.1	43.8	283.3	0.00	0.50	0.00	0.50	101.80	20.50	88.80	0.90		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0.6	2.5	3.7	40.5	0.00	2.50	0.20	1.20	11.80	8.80	19.00	0.50	46	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3.7	2.3	17.4	105.7	0.10	3.00	0.10	1.10	23.40	21.70	52.40	1.30	87	2016
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7.7	8.1	1.6	110.4	0.00	0.40	0.20	0.30	8.30	10.40	67.80	1.00	293	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.8	2.8	18.1	110.1	0.00	0.00	0.00	0.70	14.70	4.80	22.90	0.60	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.6	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	515	16.8	16.0	59.1	450.3	0.20	5.90	0.50	4.00	69.60	52.80	188.20	4.60		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80/15	10.1	8.4	11.0	165.0	0.00	0.60	0.20	1.40	93.00	18.60	119.30	0.70	252	2016
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.3	0.0	16.5	68.0	0.00	6.00	0.10	0.00	5.00	12.00	15.00	0.20	418	2016
Итого за прием пищи:	195	10.4	8.4	27.5	233.0	0.00	6.60	0.30	1.40	98.00	30.60	134.30	0.90		
Всего за день:		35.3	31.5	130.4	966.6	0.20	13.00	0.80	5.90	269.40	103.90	411.30	6.40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.7	5.6	17.7	0.20	0.60	0.00	0.00	1.30	133.40	46.90	139.50	1.30	199	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	11.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	330	10.6	8.3	41.4	0.30	1.10	0.00	0.00	2.00	244.20	66.10	241.70	2.70		
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.5	3.8	7.4	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	419	2016
Итого за прием пищи:	150	4.5	3.8	7.4	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.0	0.00	0.80	0.80	0.20	0.20	17.60	13.10	19.00	0.40	42	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	1.2	3.7	6.5	0.00	4.50	0.30	0.10	0.10	28.50	13.70	32.70	0.60	95	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/10	5.4	4.7	1.4	0.09	6.14	2.64	1.51	6.62	7.09	109.15	2.36	256	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	14.5	0.10	7.00	0.00	0.20	0.20	27.70	20.00	59.20	0.80	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	0.10	0.00	0.00	0.80	0.20	9.20	13.20	33.60	0.80		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.0	0.00	1.00	0.00	0.20	0.20	12.10	3.30	7.20	0.50	396	2016
Итого за прием пищи:	550	12.5	11.8	59.5	0.29	19.44	3.74	3.01	101.72	70.39	260.85	5.46			
Полдник															
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7.0	6.3	22.6	0.00	0.10	0.00	1.20	0.00	44.20	9.70	72.90	0.50	470	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.00	3.00	0.30	412	2016
Итого за прием пищи:	200	7.1	6.3	28.4	0.00	0.10	0.00	1.20	0.00	52.20	12.70	75.90	0.80		
Всего за день:		34.7	30.2	136.7	0.69	21.44	3.74	6.21	558.82	166.89	691.85	9.16			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.7	5.3	22.9	0.00	0.60	0.00	0.20	117.70	23.20	111.50	0.30	199	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50	к/к		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	10.0	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	416	2016	
Итого за прием пищи:	325	9.4	7.9	45.4	0.00	1.10	0.00	0.70	221.20	46.30	204.60	1.10			
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	0.00	2.00	0.00	0.00	9.20	5.60	9.60	0.20		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/5	1.4	3.3	8.6	0.00	3.50	0.10	0.20	18.60	13.50	37.40	0.60	82	2016	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5.3	9.2	15.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.5	0.00	0.80	0.00	0.10	3.10	1.50	2.10	0.50	391	2016	
Итого за прием пищи:	525	9.1	12.9	44.7	0.10	6.30	0.10	1.00	36.30	26.30	75.20	2.50			
Полдник															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	85	6.5	7.3	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	233	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.3	0.0	16.5	0.00	6.00	0.10	0.00	5.00	12.00	15.00	0.20	418	2016	
Итого за прием пищи:	205	8.3	7.4	33.2	0.00	6.00	0.10	0.40	9.60	18.60	31.80	0.60			
Всего за день:		26.7	28.2	123.3	0.10	13.40	0.20	2.10	267.10	91.20	311.60	4.20			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.5	4.3	14.6	115.4	0.00	0.60	0.00	0.30	119.10	14.80	90.60	0.30	100	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	11.0	78.0	0.00	0.50	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	325	9.3	6.9	38.1	252.6	0.00	1.10	0.00	0.80	230.30	36.60	187.70	1.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0.8	1.1	3.6	27.0	0.00	6.30	0.20	0.50	19.20	7.70	15.10	0.40	21	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/15	1.4	2.3	8.6	60.4	0.00	2.50	0.10	0.60	18.00	11.20	28.40	0.50	91	2016
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	4.4	3.9	7.0	77.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1.7	3.8	10.6	84.9	0.00	8.00	0.30	0.90	28.80	19.60	41.30	0.90	362	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.6	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	555	10.3	11.4	48.1	333.8	0.10	16.80	0.60	2.70	77.40	45.60	110.90	3.00		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные)	75	5.9	5.9	17.5	149.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	243	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	10.0	70.5	0.00	0.50	0.00	0.00	96.00	12.20	67.80	0.40	413	2016
Итого за прием пищи:	245	10.0	8.2	37.5	267.1	0.00	0.50	0.00	0.40	100.60	18.80	84.60	0.80		
Всего за день:		29.6	26.5	123.7	853.5	0.10	18.40	0.60	3.90	408.30	101.00	383.20	4.80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.7	5.6	17.7	145.7	0.20	0.60	0.00	1.30	133.40	46.90	139.50	1.30	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.8	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.00	3.00	0.30	412	2016
Итого за прием пищи:	325	7.7	5.8	36.0	228.3	0.20	0.60	0.00	1.80	147.20	58.20	163.50	2.10		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30	57	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	4.5	13.9	110.1	0.00	8.40	0.20	1.10	39.40	27.10	72.80	1.60	69	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/10	5.4	4.7	1.4	89.3	0.09	6.14	2.64	1.51	6.62	7.09	109.15	2.36	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2.8	2.8	18.1	110.1	0.00	0.00	0.00	0.70	14.70	4.80	22.90	0.60	218	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0.00	3.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	418	2016
Итого за прием пищи:	510	15.0	16.1	64.4	482.8	0.19	20.34	2.94	4.01	93.02	56.69	256.25	8.16		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	65	4.3	2.4	5.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	11.0	78.0	0.00	0.50	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	235	8.7	4.9	26.4	195.0	0.00	0.50	0.00	0.40	110.00	20.10	92.90	0.60		
Всего за день:		31.4	26.9	126.7	906.1	0.39	21.44	2.94	6.21	350.22	134.99	512.65	10.86		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6.8	12.6	1.9	149.1	0.00	0.20	0.20	1.20	58.70	8.90	108.10	1.10	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	11.0	78.0	0.00	0.50	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	260	11.6	15.2	25.4	286.3	0.00	0.70	0.20	1.70	169.90	30.70	205.20	1.80		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	45	0.8	1.1	3.6	27.0	0.00	6.30	0.20	0.50	19.20	7.70	15.10	0.40	21	2016
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	1.2	3.7	6.5	67.5	0.00	4.50	0.30	0.10	28.50	13.70	32.70	0.60	95	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5.3	9.2	15.2	168.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	292	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	13.0	54.3	0.00	1.00	0.00	0.20	12.10	3.30	7.20	0.50	396	2016
Итого за прием пищи:	525	9.4	14.4	51.0	378.2	0.10	11.80	0.50	1.50	65.20	30.40	81.10	2.70		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (Отварные)	75	5.9	5.9	17.5	149.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	243	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	10.0	73.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	245	10.2	8.4	37.5	270.0	0.00	0.50	0.00	0.40	102.30	21.40	88.90	0.70		
Всего за день:		31.1	38.0	113.9	934.4	0.10	13.00	0.70	3.60	337.40	82.50	375.20	5.20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.7	5.3	22.9	158.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.20	117.70	23.20	111.50	0.30	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	10.0	70.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	96.00	12.20	67.80	0.40	413	2016
Итого за прием пищи:	325	9.2	7.7	45.4	288.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.70	219.50	43.70	200.30	1.20		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0.6	2.6	3.7	41.1	0.00	1.70	0.00	0.00	1.20	14.20	8.50	16.70	0.50	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	3.7	2.3	17.4	105.7	0.10	3.00	0.10	0.10	1.10	23.40	21.70	52.40	1.30	87	2016
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	120	10.8	9.9	13.7	188.0	0.00	13.40	0.00	0.00	0.50	40.70	26.10	115.10	1.80	314	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0.3	1.3	0.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	0.80	4.80	0.00	372	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.6	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	520	17.4	16.4	53.9	437.8	0.20	18.10	0.10	0.10	3.50	96.80	64.20	215.10	4.80		
Полдник																
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	70	6.2	6.9	19.1	157.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	247	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	11.0	78.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	220	9.1	9.3	30.1	235.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20		
Всего за день:		35.7	33.4	129.4	961.7	0.20	19.70	0.10	0.10	4.20	421.70	121.40	491.50	6.20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6.0	7.2	21.1	174.0	0.10	0.60	0.00	0.90	129.10	40.90	152.50	1.00	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.9	2.4	11.0	78.0	0.00	0.50	0.00	0.00	105.40	13.50	76.10	0.20	414	2016
Итого за прием пищи:	325	10.8	9.8	44.6	311.2	0.10	1.10	0.00	1.40	240.30	62.70	249.60	1.70		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.4	1.9	1.1	24.8	0.00	1.00	0.00	0.80	9.60	5.60	11.50	0.30	20	2016
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	4.5	13.9	110.1	0.00	8.40	0.20	1.10	39.40	27.10	72.80	1.60	69	2016
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	8.9	8.5	18.8	188.4	0.00	0.90	0.50	0.60	21.40	27.30	106.60	1.40	321	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.8	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.00	3.00	0.30	412	2016
Итого за прием пищи:	500	14.6	15.2	52.3	407.9	0.10	10.30	0.70	3.20	83.80	68.70	220.00	4.80		
Полдник															
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	65	4.3	2.4	5.4	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.8	2.4	10.0	73.4	0.00	0.50	0.00	0.00	97.70	14.80	72.10	0.30	416	2016
Итого за прием пищи:	235	8.6	4.9	25.4	190.4	0.00	0.50	0.00	0.40	102.30	21.40	88.90	0.70		
Всего за день:		34.0	29.9	122.3	909.5	0.20	11.90	0.70	5.00	426.40	152.80	558.50	7.20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	3.7	23.7	147.4	0.00	0.40	0.00	0.70	94.20	14.30	81.20	0.40	199	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.00	0.00	0.00	0.50	5.80	8.30	21.00	0.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	5.8	23.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	3.00	3.00	0.30	412	2016
Итого за прием пищи:	325	7.0	3.9	42.0	230.0	0.00	0.40	0.00	1.20	108.00	25.60	105.20	1.20		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	45	0.6	2.5	3.7	40.5	0.00	2.50	0.20	1.20	11.80	8.80	19.00	0.50	46	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/5	1.4	3.3	8.6	73.9	0.00	3.50	0.10	0.20	18.60	13.50	37.40	0.60	82	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ)	60/15	9.4	12.7	6.4	178.6	0.00	0.70	0.00	2.40	11.80	13.70	87.50	1.10	304	2016
ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	14.5	95.3	0.10	7.00	0.00	0.20	27.70	20.00	59.20	0.80	339	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.6	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	1.40	0.00	0.00	394	2016
Итого за прием пищи:	565	15.6	21.9	51.5	471.9	0.20	13.70	0.30	4.70	81.30	63.10	228.20	4.20		
Полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6.8	12.6	1.9	149.1	0.00	0.20	0.20	1.20	58.70	8.90	108.10	1.10	229	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40	к/к	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.10	0.80	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	419	2016
Итого за прием пищи:	255	12.8	16.5	19.3	279.0	0.10	1.00	0.20	1.60	224.00	33.20	238.30	1.70		
Всего за день:		35.4	42.3	112.8	980.9	0.30	15.10	0.50	7.50	413.30	121.90	572.70	7.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	324,8	318,8	1243,1	9289,9	2,58	165,78	10,88	49,72	3 829,14	1 183,48	4 772,60	68,12
Среднее значение за период	32,5	31,9	124,3	929,0	0,26	16,58	1,09	4,97	382,91	118,35	477,26	6,81
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	30,9	55,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	313	50	532	224

Простурнувано, пронумеровано и скреплено

печатьо

11 (оринадуат)
мисл

Заведуючий МДОУ

«Целинновский детский сад «Ромашка»

Н.В. Чмух

