

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Буратино»
Тутаевского муниципального района

Утверждаю
И. о. заведующего
МДОУ №4 «Буратино»
Вимина О.А.
« 6 » октября 2022 г.
Примак 01-05/370

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3.0	6.3	24.2	161.2	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
Итого за прием пищи:	397	8.4	17.3	59.8	425.3		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
Итого за прием пищи:	180	0.5	0.0	11.2	47.3		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	5.0	4.4	13.9	142.1	10	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.9	6.4	36.0	233.7	74	2010
ГУЛЯШ	40/40	13.9	15.0	3.9	205.7	55	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	670	30.7	26.4	86.3	723.2		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.5	102	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	4.2	10.3	32.1	200.3	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6.6	4.6	44.2	242.9	104	2010
Итого за прием пищи:	625	18.3	21.5	117.2	694.7		
Всего за день:		57.8	65.2	274.5	1 890.4		

2 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.6	6.3	24.7	170.4	33	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.2	0.9	26.8	123.0	2	2012
Итого за прием пищи:	405	9.1	10.2	65.7	405.7		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.8	7.2	102.5		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	132.0	6	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.4	22.7	148.0	78	2010
РЫБА. ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.1	8.8	6.9	164.7	48	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	К/К	2008
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	20.5	82.2	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	670	26.3	19.5	90.3	636.3		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	54.6	441	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.7	19.9	48.7	439.9	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	К/К	2008
Итого за прием пищи:	710	17.7	21.4	103.6	692.9		
Всего за день:		58.5	56.9	266.8	1 837.4		

3 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.4	20.7	157.5	36	2010
КАША С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	119.6	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	405	15.2	16.1	53.4	417.3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	23.0	92.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	23.0	92.0		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.5	4.6	15.2	129.7	95	2008
МАКРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.1	43.4	192.1	75	2010
СТЕК ИЛИ КОТЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.5	11.9	15.6	214.9	59	2010
САЛАТ С ОВОЩАМИ И КУРИЦЕЙ	50	0.6	3.1	3.5	44.3	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55.1	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	660	22.7	24.4	114.5	738.6		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
КОТЛЕТКА С РЫБОЙ	140	14.7	23.8	4.0	248.2	217	2008
МАКРОНЫ ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.0	2.3	13.6	4	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	570	18.8	24.8	50.3	456.1		
Всего за день:		57.7	65.5	241.1	1 704.0		

4 день

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КЕФИР ПШЕНИЧНЫЙ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	6.8	23.0	172.5	32	2010
КОФЕЛИН НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
Итого за прием пищи:	397	11.0	17.8	58.6	436.6		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2	0.1	12.5	51.6	411	2008
Итого за прием пищи:	180	0.2	0.1	12.5	51.6		
Обед							
СОУП ИЗ ОБЖАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.5	4.7	15.3	129.8	88	2008
РАС ОТВАРНОЙ	130	3.5	5.9	30.7	190.0	325	2008
КУРИЦА ИЗ КУРЫ	70	13.5	10.2	7.9	206.7	321	2008
КАША МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.5	3.9	50.1	4	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	660	24.4	24.8	88.4	706.2		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	54.6	441	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2.8	11.7	19.6	181.2	3	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
БЛИНЧИК	30	1.8	1.4	22.5	109.8	К/К	2008
САЛАТ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	580	7.4	14.3	86.3	492.7		
Всего за день:		43.0	56.8	245.8	1 687.0		

5 день

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7.1	21.2	168.9	192	2008
МУЧНО-МЯСНОЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
КОФЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	405	13.8	15.2	53.1	421.3		
II Завтрак							
КОФЕ	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.8	7.2	102.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78.2	2	2010
СУП ПЕРЦОВЫЙ С РЫБОЙ	180	4.3	7.1	12.1	136.3	18	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.4	22.7	148.0	78	2010
КОФЕ ЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	12.9	16.1	221.4	271	2008
КОФЕ	180	0.0	0.0	20.5	82.2	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	660	22.2	28.4	101.7	768.6		
Уплотненный полдник							
КОФЕ КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.5	102	2010
КОФЕ МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	24.4	142.9	94	2012
КОФЕ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
КОФЕ ДОМАШНЯЯ	75	6.8	7.0	43.8	263.5	213	2013
Итого за прием пищи:	645	18.4	19.4	109.1	657.9		
Всего за день:		59.8	68.8	271.0	1 950.2		

6 день

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Молоко жидкое стерилизованное с сахаром	180	3.0	6.3	24.2	161.2	31	2010
Молоко жидкое стерилизованное с сахаром	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
Молоко жидкое стерилизованное с сахаром	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
Итого за прием пищи:	397	8.4	17.3	59.8	425.3		
II Завтрак							
Молоко жидкое стерилизованное с сахаром	180	0.2	0.1	12.5	51.6	411	2008
Итого за прием пищи:	180	0.2	0.1	12.5	51.6		
Обед							
Суп из свежей капусты с говядиной и сметаной	180	3.6	4.8	15.6	132.8	83	2008
Суп пюре "розовое"	130	2.5	4.3	21.4	142.8	79	2010
Суп пюре из рыбы	70	11.2	5.8	7.1	124.2	268	2012
Сметана свежий	50	0.6	0.1	1.9	12.1	К/К	2008
Сметана	180	0.0	0.0	20.5	82.2	93	2010
Сметана ржаной	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	660	21.1	15.5	90.3	596.5		
Уплотненный полдник							
Суп пюре из кураги витаминизированный	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
Суп пюре ленивые	160	11.6	7.0	11.0	155.0	306	2008
Суп пюре сметанный с томатом и луком	50	0.9	2.6	5.1	48.6	371	2008
Сметана с сахаром	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
Сметана пшеничный	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Сметана	140	2.1	0.7	29.4	134.4	К/К	2008
Итого за прием пищи:	740	17.5	11.4	89.4	532.3		
Всего за день:		47.2	44.2	252.0	1 605.7		

7 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.3	6.4	21.4	165.3	35	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.2	0.9	26.8	123.0	2	2012
Итого за прием пищи:	405	9.8	10.3	62.4	400.6		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.8	7.2	102.5		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	130.7	84	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78.2	2	2010
ПИЦЦА С МЯСОМ	180	13.1	20.5	35.2	392.3	58	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВЯЛЕННЫХ И ИЗИРОВАННЫХ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	640	21.0	28.3	87.4	730.8		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.5	102	2010
ВАРЕЦАКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.7	19.9	48.7	439.9	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
БЕЗЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	600	24.1	29.2	109.0	802.0		
Итого за день:		60.3	73.6	266.0	2 035.9		

8 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.1	6.6	23.8	171.6	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	119.6	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	405	15.5	16.2	56.4	431.3		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
Итого за прием пищи:	180	0.5	0.0	11.2	47.3		
Обед							
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2.2	4.3	21.1	117.0	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.1	43.4	192.1	75	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.4	7.9	5.8	153.3	375	2008
СОУС КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	3.1	3.5	44.3	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВЕГЕТАРИЗАННЫЙ	180	0.1	0.1	13.1	55.1	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	660	20.3	20.0	110.6	664.3		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	54.6	441	2008
СТЕФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	3.9	13.2	34.2	276.1	133	2008
СОУС СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	К/К	2008
КОМПОТ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
САЛАТ ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	6.3	8.5	30.6	223.2	451	2008
Итого за прием пищи:	695	13.4	22.9	110.2	707.9		

9 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИРНАЯ С МАСЛОМ	180	3.0	6.5	25.2	168.9	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
Итого за прием пищи:	397	8.4	17.5	60.8	432.9		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2	0.1	12.5	51.6	411	2008
Итого за прием пищи:	180	0.2	0.1	12.5	51.6		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5.0	13.4	134.2	94	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.3	3.9	13.7	104.1	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	12.5	6.8	15.2	171.8	305	2012
САХАР	180	0.0	0.0	20.5	82.2	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	610	23.1	16.1	86.6	594.8		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.5	102	2010
ПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12.3	11.3	25.3	254.4	66	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	48.6	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	600	20.7	20.4	71.3	554.4		
Итого за день:		52.5	54.1	231.2	1 633.8		

10 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	6.8	23.0	172.5	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	405	13.8	15.0	54.9	424.9		
II Завтрак							
СЫР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.8	7.2	102.5		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5.0	4.0	13.9	142.1	81	2012
БЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	120/50	14.5	17.0	18.4	281.0	284	2008
САЛАТ СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	3.5	4.8	53.3	5	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ СТАБИЛИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	630	23.5	24.9	67.6	606.0		
Уплотненный полдник							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0.6	0.1	5.6	26.0	41	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	23.0	92.0	К/К	2008
МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.1	5.8	24.4	142.9	14	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
СОК С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
КОФЕЛАТ РОССИЙСКАЯ	75	6.4	6.2	44.9	259.8	474	2012
Итого за прием пищи:	715	14.6	13.3	130.7	667.7		
Итого за день:		57.3	58.9	260.3	1 801.1		

МДОУ №4 "Буратино"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	543.7	603.2	2 597.2	17 996.2
Среднее значение за период	54.4	60.3	259.7	1 799.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.2	57.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	402	182	652	648