

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

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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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	160	3.8	4.0	18.1	129.2	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.1	14.8	112.2	1	2012
Итого за прием пищи:	350	8.8	12.2	47.1	342.5		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	2.6	1.0	12.1	52.0	10	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.5	3.1	34.2	167.4	74	2010
ГУЛЯШ	30/30	7.6	12.8	3.4	176.1	55	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	4.6	18.2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	540	17.6	17.4	74.4	502.9		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.1	102	2010
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	4.6	5.3	16.4	145.5	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.5	26.3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5.2	4.5	45.6	242.8	104	2010
Итого за прием пищи:	540	16.0	15.2	90.1	574.1		
Всего за день:		43.4	44.9	234.6	1 511.6		

2 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	3.9	5.3	20.4	142.7	33	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64.0	97	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.1	14.8	112.2	1	2012
Итого за прием пищи:	350	8.0	12.6	44.0	318.9		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.5	4.8	6.1	86.0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.8	6.1	86.0		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	2.7	7.6	63.2	6	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	20.3	98.4	78	2010
РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	5.6	4.7	5.2	122.1	48	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	К/К	2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	16.6	66.4	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	540	13.5	10.9	69.5	436.3		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.1	38.9	441	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	14.2	36.0	301.4	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	4.7	19.6	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58.0	К/К	2008
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	К/К	2008
Итого за прием пищи:	610	18.9	15.5	74.3	483.6		
Всего за день:		45.0	43.9	193.8	1 324.8		

3 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.3	5.4	18.0	136.1	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.0	4.0	12.3	102.4	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4	0.0	42.5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	357	13.1	13.6	45.1	353.5		
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	150	3.6	3.2	6.8	74.8	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.7	2.6	25.9	145.4	75	2010
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.4	8.6	13.4	184.2	59	2010
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.5	2.8	35.4	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.1	42.7	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	550	14.9	17.4	77.9	564.6		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.4	0.0	8.3	35.1	410	2008
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	12.2	11.5	2.1	179.1	217	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.0	1.8	10.2	4	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.5	26.3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	475	15.4	12.3	33.4	323.2		
Всего за день:		44.4	43.5	179.3	1 333.3		

4 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.8	5.7	19.0	144.5	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.1	14.8	112.2	1	2012
Итого за прием пищи:	350	9.9	14.0	48.0	357.8		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0.2	0.0	9.3	38.4	411	2008
Итого за прием пищи:	160	0.2	0.0	9.3	38.4		
Обед							
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71.1	88	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3.1	29.8	150.8	325	2008
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	11.2	5.9	6.0	121.8	321	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.8	3.1	40.0	4	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	4.6	18.2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	550	20.5	15.1	67.8	483.8		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.1	38.9	441	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.5	10.0	14.5	158.8	3	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	6.6	26.9	431	2008
ПРЯНИК	30	1.8	1.4	22.5	109.8	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	495	6.5	12.3	66.4	406.8		
Всего за день:		37.0	41.4	191.6	1 286.9		

5 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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	160	4.8	6.0	17.5	141.5	192	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64.0	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4	0.0	42.5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	357	11.7	12.3	41.0	320.6		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.5	4.8	6.1	86.0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.8	6.1	86.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.9	2.0	4.7	40.9	2	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.6	5.7	9.8	109.4	18	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	20.3	98.4	78	2010
ЩИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	5.6	8.6	5.7	183.1	271	2008
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	16.6	66.4	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	550	15.9	19.8	76.2	580.2		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.1	102	2010
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.8	4.7	13.2	109.0	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.5	26.3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5.7	7.0	44.5	263.4	213	2013
Итого за прием пищи:	550	15.7	17.1	85.7	558.2		
Всего за день:		47.8	54.1	209.0	1 545.0		

6 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	3.8	4.0	18.1	129.2	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.1	14.8	112.2	1	2012
Итого за прием пищи:	350	8.8	12.2	47.1	342.5		
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							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71.1	83	2008
ПИЦЦА "РОЗОВОЕ"	110	2.2	28.0	17.4	91.8	79	2010
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	5.1	4.2	4.0	98.8	268	2012
ТОМАТОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	К/К	2008
КОМПОТ	150	0.0	0.0	16.6	66.4	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	540	13.6	35.6	63.6	417.3		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.4	0.0	8.3	35.1	410	2008
КОШУЛЫ ЛЕНИВЫЕ	140	6.7	4.8	9.9	121.3	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	31.8	371	2008
КОШУЛЫ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.5	26.3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
КОШУЛЫ	140	2.1	0.7	29.4	134.4	К/К	2008
Итого за прием пищи:	645	11.7	8.0	72.3	421.3		

7 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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	160	4.7	5.4	18.8	143.8	189	2008
КАВА С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64.0	97	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.1	14.8	112.2	1	2012
Итого за прием пищи:	350	8.8	12.7	42.3	320.0		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.5	4.8	6.1	86.0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.8	6.1	86.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.9	2.0	4.7	40.9	2	2010
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	2.7	7.6	63.2	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	10.6	13.8	26.1	309.5	58	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	4.6	18.2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	530	17.0	18.9	62.0	513.8		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.1	102	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	14.2	36.0	301.4	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	4.7	19.6	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	500	24.5	22.4	81.7	591.1		
Всего за день:		54.8	58.9	192.0	1 510.9		

8 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
АША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.4	5.6	19.6	143.7	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.0	4.0	12.3	102.4	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4	0.0	42.5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	357	13.2	13.7	46.7	361.2		
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							
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.7	2.9	14.1	91.8	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.7	2.6	25.9	145.4	75	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6.8	6.7	5.2	131.4	375	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.5	2.8	35.4	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.1	0.1	10.1	42.7	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	550	15.4	15.2	77.1	528.8		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.1	38.9	441	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3.9	7.8	24.6	143.0	133	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	К/К	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.5	26.3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4.6	4.0	31.0	223.0	451	2008
Итого за прием пищи:	580	10.9	12.7	85.7	507.8		

9 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.4	6.2	14.9	134.1	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	5.1	14.8	112.2	1	2012
Итого за прием пищи:	350	9.5	14.5	44.0	347.4		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0.2	0.0	9.3	38.4	411	2008
Итого за прием пищи:	160	0.2	0.0	9.3	38.4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.3	3.9	10.7	104.7	94	2008
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.8	3.3	11.7	88.7	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	60	5.2	4.2	13.0	147.2	305	2012
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	16.6	66.4	93	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	14.9	11.8	71.0	488.9		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.1	102	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	6.4	8.6	22.1	201.1	66	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	31.8	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1	0.0	7.0	28.6	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	КК	2008
Итого за прием пищи:	515	13.2	15.7	54.2	421.2		
Всего за день:		37.7	42.0	178.4	1 295.9		

10 день

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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	160	4.8	5.7	19.0	144.5	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64.0	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4	0.0	42.5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	357	11.7	12.1	42.5	323.5		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.5	4.8	6.1	86.0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.8	6.1	86.0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.6	1.0	12.1	52.0	81	2012
"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	100/40	6.8	14.9	16.7	246.2	284	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	2.8	3.8	42.6	5	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.0	0.0	4.6	18.2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19.0	82.0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	520	12.7	19.1	56.2	441.0		
Уплотненный полдник							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	40	0.5	0.0	4.5	20.8	41	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	23.0	92.0	К/К	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.5	4.8	14.4	118.9	14	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.5	26.3	96	2010
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	75	4.0	6.2	45.8	259.7	474	2012
Итого за прием пищи:	640	11.9	11.9	108.9	590.2		
Всего за день:		40.8	47.9	213.6	1 440.7		

МДОУ №4 "Буратино"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	426.5	474.3	2 030.7	14 011.8
Среднее значение за период	42.7	47.4	203.1	1 401.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	30.5	57.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	353	172	538	555