

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
МАДОУ № 6**

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюза	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
1 день											
завтрак											
65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	100	5.7	4.82	32.45	199.29	0.14	0.07	0	9.49	3.03
к/к	Сыр порционный	15	4.02	6.35	0	55.5	0.01	0.01	0	132	0.15
к/к	Масло сливочное	5	1.14		4.2	3.75	0	0	0	0.5	0
132	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			13.59	12.47	64.34	387.24	0.19	0.09	0	154.59	4.66
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
обед											
218	Салат "Летний"	60	0.59	5.34	2.28	56.58	0.03	0.02	8.52	10.92	0.45
39	Суп овощной со сметаной	250/5	3	4.2	10.2	91	0.08	0.04	11	30	0.8
106	Тефтели мясо- крупяные	100	12.64	9.49	6.47	169.73	0.05	0.12	0.8	9.03	1.99
122	Компот из смеси сухофруктов (или из свежих фруктов) с вит. «С»	200	1.04	0	26.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			19.2	19.38	55.65	475.53	0.24	0.22	20.32	81.1	5.2
полдник											
77	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.04	0.3	0.18	100.82	1.32
311	Салат "Солнышко"	60	0.99	4.74	2.95	54.46	0.02	0.02	15.46	27.94	0.35
125a	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			14.37	17.6	48.95	405.09	0.14	0.35	16.64	257.36	3.15
	Итого за день		47.52	49.81	177.76	1314.86	0.61	0.7	42.96	507.45	15.77
	среднедневная сбалансированность		1.1	1.1	4.0						
2 день											
завтрак											
170	Каша пшеничная молочная жидкая с	230/5	8.59	9.81	38	274.4	0.12	0.09	1.1	116	2.3

	маслом сливочным										
132a	Кофе злаковый	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Масло сливочное	5	1.14		4.2	3.75	0	0	0	0.5	0
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			12.46	11.11	69.89	406.85	0.16	0.1	1.1	129.1	3.78
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
обед											
211	Салат "Солнышко"	60	0.96	3.06	4.14	48	0.11	0.09	8	23	1
34	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	3.9	2.8	20	121	0.11	0.09	8	23	1
108	Курица порционная	100	22.26	14.21	0	232.47	0.12	0.12	1.34	16.9	1.235
56	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	1.1
к/к	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			33.8	26.93	74.42	693.17	0.57	0.42	25.34	132	7.875
полдник											
83	Сырники творожные	100	17.17	13.47	13.06	249.91	0.06	0.28	0.23	146.26	0.77
113	Молочный соус сладкий	50	2.07	1.72	4.04	58.84	0.01	0.06	0.16	64.85	0.12
120	Кефир с сахаром	200/20	6	0.2	8	62	0.08	0.05	2	252	0
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			27.87	16.69	43.09	462.45	0.19	0.4	2.39	470.71	1.37
	Итого за день		74.49	55.09	196.22	1609.47	0.96	0.96	34.83	746.21	15.785
	среднедневная сбалансированность		1.5	1.1	4.0						
3 день											
завтрак											
172	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6.13	8.27	27.6	209.33	0.08	0.08	1.33	141.3	1.33
125a	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Масло сливочное	5	1.14	0	4.2	3.75	0	0	0	0.5	0
			12.8	12.07	74.59	438.78	0.16	0.11	2.33	270.4	2.81
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
обед											
218	Салат "Кузнечик"	60	0.52	4.25	1.57	46.27	0.01	0.02	5.67	18.6	0.37
30	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3.2	5.6	19.6	86	0.04	0.02	20	51	0.7
104	Суфле мясное из отварного мяса	100	18.17	19.21	5.68	269.18	0.04	0.18	0.09	71.98	2.28
122	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7

к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			24.7	29.41	59.51	543.5	0.17	0.26	25.76	172.73	5.31
полдник											
74	Рисовый пудинг	100	4.19	6.75	26.63	185.13	0.05	0.1	0.34	44.46	0.65
113	Молочный соус сладкий	50	2.07	1.72	4.04	58.84	0.01	0.06	0.16	64.85	0.12
132	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			8.99	9.77	58.36	372.67	0.1	0.17	0.5	121.91	2.25
	Итого за день		46.85	51.61	201.28	1401.95	0.47	0.58	34.59	579.44	13.13
	среднедневная сбалансированность		0.9	1.0	4.0						
4 день											
завтрак											
68	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67	2.67
132a	Кофе злаковый	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Масло сливочное	5	1.14	0	4.2	3.75	0	0	0	0.5	0
			11.34	10.5	64.42	376.45	0.2	0.11	1.33	159.77	4.15
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47.00	0.04	0.04	6.00	14.40	2.76
обед											
18	Салат "Огонек"	60	1.97	12.82	7.84	156.59	0.11	0.08	108.6	14.36	1.38
40	Суп овсяный	250	5	3.2	13.37	126.95	1.5	1	4.97	48.82	1.23
231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.9	4.8	4.1	103	0.04	0.02	2	16.67	0.47
56	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	1.1
к/к	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			24.55	27.68	75.59	678.24	1.88	1.22	123.57	148.95	7.72
полдник											
279	Лапшевник с творогом и соусом	150/50	15.71	7.06	40.44	285.98	0.04	0.25	0.27	146.93	0.59
122a	Кисель из сухофруктов	200	0.71	0.11	37	151	0.02	0.01	0	28	0.4
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			19.05	8.47	95.43	528.68	0.1	0.27	0.27	182.53	1.47
	Итого за день		55.30	47.01	244.26	1630.37	2.22	1.64	131.17	505.65	16.10
	среднедневная сбалансированность		0.9	0.8	4.0						
5 день											
завтрак											
67	Каша молочная геркулесовая	200	6.66	11	22.64	216.44	0.1	0.2	0.9	190.82	0.9
125a	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48

к/к	Масло сливочное	5	1.14	0	4.2	3.75	0	0	0	0.5	0
			13.33	14.8	69.63	445.89	0.18	0.23	1.9	319.92	2.38
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
обед											
219	Салат "Чудесный"	60	0.69	4.25	2.06	50.11	0.02	0.02	11.18	21.25	0.44
91	Рассольник со сметаной	250	3	5.8	17.2	133	0.09	0.05	8	34	1
258	Жаркое по- домашнему	220	28.13	26.88	22.38	443.38	0.17	0.1	8.33	35	5
122	Компот из смеси сухофруктов (или свежих фруктов)с вит. «С»	170	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26
			37.26	38.58	92.29	860.24	0.4	0.22	27.51	129	8.88
полдник											
139a	Пирожок с повидлом	100	6.5	10.68	37.42	289.48	0.08	0.08	0.838	39.9	1.12
132	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
			6.6	10.68	47.12	326.48	0.08	0.08	0.838	44.9	2.12
	Итого за день		57.55	64.42	217.86	1679.61	0.7	0.57	36.248	508.22	16.14
	среднедневная сбалансированность		1.1	1.2	4.0						
6 день											
завтрак											
к/к	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0.18	0.26	43	0.6
311	Салат "Кузнечик"	60	0.52	4.25	1.57	46.27	0.01	0.02	5.67	18.6	0.37
132	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.02	17.99	91.7	0.02	0.01	0	3.33	0.21
к/к	Сыр порционный	15	4.02	6.35	0	55.5	0.01	0.01	0	132	0.15
к/к	Масло сливочное	5	1.14	0	4.2	3.75	0	0	0	0.5	0
			13.49	16.22	33.74	297.02	0.05	0.22	5.93	202.43	2.33
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
обед											
218	Салат "Полезный"	60	1.15	5.34	4.73	78.13	0.02	0.04	29.01	33.8	0.48
36	Суп картофельный со сметаной	250	4.73	2.25	19.38	140.65	0.18	0.13	14.65	52.6	1.75
259	Гуляш из говядины	55/50	10.7	15.9	113.2	218	0.04	0.03	1	14	2
75	Макароны отварные	100	3.9	4.1	20.84	138.25	0.04	0.01	0	4.21	0.54
к/к	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			23.43	27.97	184.13	697.53	0.37	0.25	47.66	126.71	8.31

полдник												
169	Каша молочная ячневая	200	6.76	10.42	25.86	224.94	0.1	0.2	0.9	183.83	0.72	
120	Кефир с сахаром	200/20	6	0.2	8	62	0.08	0.05	2	252	0	
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48	
			15.39	11.92	51.85	378.64	0.22	0.26	2.9	443.43	1.2	
	Итого за день		52.67	56.47	278.54	1420.19	0.68	0.77	62.49	786.97	14.6	
	среднедневная сбалансированность		0.8	0.8	4.0							
7 день												
завтрак												
64	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67	2.67	
132a	Кофе злаковый	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	5	1	
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48	
к/к	Масло сливочное	5	1.14	0	4.2	3.75	0	0	0	0.5	0	
			11.34	10.5	64.42	376.45	0.2	0.11	1.33	159.77	4.15	
2 завтрак												
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76	
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76	
обед												
311	Салат "Огород"	60	0.8	4.74	2.42	51.33	0.02	0.02	41.86	19.81	0.36	
76	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	3.2	5.6	12.1	112	0.05	0.04	11	52	1.3	
283	Печеночные биточки	100	18	24.4	12.4	342	0.28	0.2	34	12	8	
56	Картофельное пюре	150	3.73	6.48	24.3	169.2	0.14	0.08	5	47	1.1	
122	Компот из сухофруктов (или из свежих фруктов)с витамином «С»	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0.02	0.01	0	12.8	0.48	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.93	0.35	9.74	50.75	0.06	0.03	0	10.15	1.26	
			28.08	41.66	83.46	818.08	0.57	0.38	91.86	153.76	12.5	
полдник												
83a	Ленивые вареники	100	17.17	13.47	13.06	249.91	0.06	0.28	0.23	146.26	0.77	
120	Кефир с сахаром	200	5.4	0.18	7.2	55.8	0.08	0.05	2	252	0	
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48	
			25.2	14.95	38.25	397.41	0.18	0.34	2.23	405.86	1.25	
	Итого за день		64.98	67.47	194.95	1638.94	0.99	0.87	101.42	733.79	20.66	
	среднедневная сбалансированность		1.3	1.4	4.0							
8 день												
завтрак												
33	Суп молочный с маканонами	200	6.6	9	20.64	187.04	0.04	0.14	0.9	106	0.46	
335	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1	
430	Масло сливочное	5	1.14	0	4.2	3.75	0	0	0	0.5	0	
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48	
			13.27	12.8	67.63	416.49	0.12	0.17	1.9	235.1	1.94	

[illegible]

81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12.76	8.89	13.82	191.75	0.05	0.24	0.39	144.5	0.64
113	Молочный соус сладкий	50	2.07	1.72	4.04	58.84	0.01	0.06	0.16	64.85	0.12
120	Кефир с сахаром	200	5.4	0.18	7.2	55.8	0.08	0.05	2	252	0
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			22.86	12.09	43.05	398.09	0.18	0.36	2.55	468.95	1.24
	Итого за день		50.78	43.18	182.84	1377.4	0.69	0.71	32.44	816.32	11.59
	среднедневная сбалансированность		1.1	0.9	4.0						
10 день											
завтрак											
189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6.8	10	25.2	217.33	0.13	0.08	1.33	156	2.67
125a	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0.02	1	121	1
к/к	Масло сливочное	5	0.6	4.2	3.75	55	0	0	0	0.5	0
к/к	Батон «Умница» обогащенный	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			12.93	18	71.74	498.03	0.21	0.11	2.33	285.1	4.15
2 завтрак											
к/к	Яблоко свежее	85	0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
			0.36	0.36	8.82	47	0.04	0.04	6	14.4	2.76
обед											
319	Салат "Летний"	60	0.59	5.34	2.28	56.58	0.03	0.02	8.52	10.92	0.45
41	Суп рыбный	250	5.9	0.6	9.22	131.8	0.08	0.1	7.29	48.6	0.64
394	Овощное рагу с мясом	200	14.15	13.26	17.44	244.95	0.08	0.07	2.05	14.55	1.18
к/к	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб белый	30	2.63	1.3	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.6	0.48
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.23	11.13	58	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			26.22	20.88	72.91	647.53	0.32	0.24	20.86	103.77	6.29
полдник											
239	Булочка " Домашняя"	60	5.04	7.07	38.08	228.2	0.07	0.08	0.84	39.9	1.12
132	Чай с сахаром	150	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	0.75
			5.14	7.07	47.78	265.2	0.07	0.08	0.84	43.65	1.87
	Итого за день		44.65	46.31	201.25	1457.76	0.64	0.47	30.03	446.92	15.07
	среднедневная сбалансированность		0.9	0.9	4.0						
	Итого за 10 дней		543.5	532.4	2078.7	14928.2	8.52	7.85	574.01	6188.49	154.85
	В среднем за 1 день		54.4	53.2	207.8	1492.8	0.85	0.79	57.4	618.85	15.49
	Средняя сбалансированность		1.0	1.0	4						