



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Радонежский» г. Строитель Яковлевского городского округа»**

309070, Россия, Белгородская область, Яковлевский район, г. Строитель, переулок Жукова, дом 2

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад «Радонежский»» г. Строитель**

**Климова Е.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ВЕСЕННЕЕ - ЛЕТНЕЕ МЕНЮ**

**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ОТ**

**3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

**г. Строитель**

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**I день: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****Порции, гр** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****Мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **ж** | **б** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Суп молочный манный** | **200** | **15,1** | **5,3** | **27,2** | **180** | **0,05** | **0,01** | **7,15** | **7,16** | **0,7** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,5** | **1,4** | **16,7** | **72** | **0,3** | **0,3** | **15** | **4,5** | **0** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **0,6/3,6** | **5,2** | **12,55/****0,05** | **65/38** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **21,8** |  |  | **350** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **яблоко** | **100** | **0** | **0** | **12** | **50** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
| **Обед**  |
|  | **Рыба тушеная в томате под овощами** | **70** | **11,8** | **2,3** | **0** | **176** | **0,2** | **0,16** | **0** | **32** | **1,8** |
|  | **Суп картофельный с рисом** | **200** | **12,23** | **2.2** | **9,9** | **113** | **0,1** | **0** | **3,5** | **13,7** | **0** |
|  | **Пюре картофельное** | **130** | **12,04** | **2,0-4** | **13,7** | **92** | **0,09** | **0,07** | **12,1** | **24,7** | **0,67** |  |
|  | **Салат из свежей капусты** | **50** | **0,71** | **0,3** | **7,3** | **62** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Компот из сушенных фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано - пшеничный**  | **43** | **0,6** | **0,2** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  |  |  | **47,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  | **602** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Пирожки печенные из дрожжевого теста(с повидлом)** | **70** | **8,72** | **25,2** | **8,05** | **66** | **0,04** | **0,1** | **0,5** | **85,54** | **0,13** |
|  | **Чай с молоком** | **180** | **2,5** | **2,5** | **7,5** | **115** | **0,03** | **0,09** | **0,79** | **74,7** | **0,19** |
|  | **Яйцо вареное** | **40** | **8** | **8** | **23** | **180** | **0,05** | **0,02** | **0,18** | **88.5** | **0,54** |
|  | **Итого полдник** |  | **19,32** |  |  | **361** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **88,82** | **54** | **187,0** | **1563** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**II день: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Кажа жидкая гречневая** | **200** | **5,1** | **13,5** | **18,9** | **163** | **0,1** | **0** | **1** | **11,7** | **2** |
|  | **Чай с сахаром** | **180** | **0,2** | **0** | **11,97** | **48** | **0** | **0** | **2,03** | **7,58** | **0,29** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30\5\10** | **8,5** | **5,64** | **13,5** | **118** | **0** | **0** | **4** | **3,2** | **0,2** |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **19,14** |  | **329** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
| **368** | **Сок фруктовый** | **100** |  | **0** | **12** | **50** | **0** | **0** | **4** | **6,4** | **0,9** |
| **Обед** |
|  | **Щи из свежей капусты с картофелем на м\с бульоне** | **200** | **0,9** | **16.2** | **6,9** | **46** | **0** | **0** | **2,7** | **15,9** | **0,5** |
|  | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **7,4** | **23,3** | **18,4** | **174** | **0** | **0,1** | **0,5** | **10,7** | **1,1** |
|  | **Салат из свеклы** |  **50** | **0,54** | **1,06** | **16,8** | **23** | **0,02** | **0,02** | **5,5** | **12** | **0,6** |
|  | **Компот из свежих фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный** | **43** | **0,2** | **0,6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  |  | **40,11** |  | **619** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Омлет натуральный** | **100** | **19,5** | **10,3** | **33,2** | **310** | **0,05** | **0,02** | **0,18** | **88,5** | **0,54** |
|  | **Какао с молоком**  | **180** | **0,2** | **3,65** | **61,97** | **48** | **0** | **0** | **2,03** | **7,58** | **0,29** |
|  | **печенье** | **30** | **4,5** | **6** | **14,1** | **46** | **0,06** | **0** | **1,5** | **189** | **0** |
|  | **Итого за полдник** |  |  | **19,95** |  | **356** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день**  |  | **46,7** | **79,9** | **188,5** | **1554** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**III день: среда Неделя: первая Возрастная категория3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  |
|  | **Каша жидкая геркулес** | **200** | **3,2** | **12,8** | **9,1** | **174** | **0,04** | **0,11** | **0,46** | **82,37** | **0,27** |
|  | **Чай с сахар и лимоном** | **180** | **2,1** | **1,9** | **8,6** | **159** | **0,03** | **0,09** | **0,8** | **76,5** | **0,27** |
|  | **Бутерброд с повидлом**  | **30\5\10** | **1,4/4,1** | **0,64/****5** | **12,55/****0,05** | **65/38** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **21,34** |  | **445** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **яблоко** | **100** | **1** | **0** | **12** | **50** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
| **Обед** |
|  | **Каша пшенная вязкая** | **130** | **1,42** | **6,09** | **8,4** | **94** | **0,02** | **0,04** | **9,5** | **35,2** | **1,33** |
|  | **Суп картофельный с гречневой крупой** | **200** | **1,08** | **13,8** | **6,9** | **141** | **0,05** | **0,03** | **3,3** | **9,8** | **0,43** |
|  | **Салат из свеклы**  | **50** | **7,4** | **1,2** | **9,8** | **143** | **0,05** | **0,08** | **0,71** | **36,58** | **0,8** |
|  | **Гуляш из отварного мяса** | **70** | **13,2** | **19,5** | **2,7** | **148** | **0,03** | **0,003** | **0,36** | **19,08** | **1,78** |
|  | **Кисель**  | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | **43** | **2,6** | **0,6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  | **Итого за обед**  |  |  | **40,16** |  | **704** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| **215** | **Запеканка из творога**  | **150** | **7** | **13,5** | **1,3** | **156** | **0,06** | **0,37** | **0,15** | **71,38** | **1,82** |
|  | **Кефир** | **150** | **0,2** | **7,8** | **11,97** | **48** | **0** | **0** | **2,03** | **7,58** | **0,29** |
|  | **Соус молочный сладкий** | **20** |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за полдник** |  |  | **22,8** |  | **378** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день**  |  | **55,8** | **84,2** | **189,07** | **1577** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**1Vдень: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша жидкая рисовая** | **200** | **2,7** | **12,52** | **8,05** | **165** | **0,04** | **0,1** | **0,5** | **85,5** | **0,13** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **0,2** | **3,65** | **11,97** | **48** | **0** | **0** | **2,03** | **7,58** | **0,29** |
|  | **Бутерброд с маслом**  | **30\5** | **8,5** | **5,4** | **13,5** | **118** | **0** | **0** | **4** | **3,2** | **0,2** |
|  | **Итого за завтрак** |  |  | **21,6** |  | **341** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **Сок фруктовый** | **100** | **0,2** | **0,2** | **3,9** | **50** | **0** | **0** | **4** | **6,4** | **0,9** |
| **Обед** |
|  |
|  | **Макаронные изделия отварные** | **150** | **0,7** | **6,4** | **3,1** | **25** | **0,01** | **0,013** | **0,5** | **20** | **0,3** |
|  | **Бефстроганов из печени** | **70** | **2,04** | **8,2** | **13,7** | **92** | **0,09** | **0,07** | **12,1** | **24,7** | **0,67** |
|  | **Борщ с картофелем на м\к бульоне** | **200** | **5,1** | **17,3** | **17** | **115** | **0,05** | **1,2** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Компот из сушенных фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | **43** | **2,6** | **0,6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  | **Салат из свежей капусты** | **50** | **7,4** | **1** | **9,8** | **143** | **0,05** | **0,08** | **0,71** | **36,58** | **0,8** |
|  | **Итого в обед** |  |  | **41,5** |  | **668** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник**  |
|  | **Тефтели рыбные** | **50** | **15,4** | **10,3** | **27** | **192** | **0,05** | **0,24** | **0,39** | **144,5** | **0,64** |
|  | **Чай с молоком** | **180** | **2,9** | **3,8** | **4,2** | **54** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Рагу из овощей** | **130** | **5,1** | **4,7** | **17** | **115** | **0,05** | **1,2** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Батон нарезной** | **20** | **3** | **0,3** | **15** | **50** | **0,05** | **0,05** | **0,1** | **8** | **0,3** |
|  | **Печенье**  | **30** | **2,6** | **6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  | **Итого за полдник** |  |  | **25,2** |  | **517** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **53,6** | **88,5** | **197,9** | **1578** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**V день: пятница Неделя: первая Возрастная категория3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **6,32** | **10,18** | **26,34** | **184** | **0,08** | **0,2** | **0,9** | **183** | **0,54** |
|  | **Чай с сахаром** | **180** | **1,54** | **1,33** | **7,09** | **14,6** | **0,02** | **0,07** | **0,65** | **62,8** | **0,07** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30/5\12** | **1,4/4,1** | **0,64/****5** | **12,55/****0,05** | **65/38** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Итого за день** |  |  | **17,15** |  | **301,6** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **яблоко** | **100** | **1** | **0** | **12** | **50** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
| **Обед** |
|  | **Капуста тушеная**  | **130** | **5,1** | **5,4** | **19,3** | **130** | **0,05** | **0,01** | **7,15** | **7,16** | **0,7** |
|  | **Овощи порционные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с клецками** | **200** | **0,7** | **19,5** | **3,4** | **168** | **0,02** | **0,02** | **7,39** | **17,33** | **0** |
|  | **Котлеты рубл из кур** | **50** | **7,1** | **16,4** | **4,2** | **150** | **0,06** | **0,1** | **0,8** | **12** | **2,3** |
|  | **Компот из свежих фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | **43** | **2,6** | **0,6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Сырники из творога с повидлом** | **150****10** | **7,0** | **25** | **47,9** | **242** | **0,17** | **0,06** | **0** | **21,8** | **1,43** |
|  | **кефир** | **150** | **5,6** | **7,9** | **9,4** | **183** | **0,03** | **0,09** | **0,8** | **77** | **0,27** |
|  | **Итого за день**  |  | **54,3** | **91,6** | **196,6** | **1454** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**6 день:понедельник Неделя: Возрастная категория3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Суп молочный манный** | **200** | **5,08** | **4,6** | **0,28** | **65** | **0,032** | **1,6** | **0** | **22** | **1** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **1.4** | **2,5** | **16,7** | **72** | **0,3** | **0,3** | **15** | **4,5** | **0** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **1,4/4,1** | **6,4/****0,5** | **12,55/****0,05** | **65/38** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Итоги за завтрак** |  |  | **14,0** |  | **240** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **яблоко** | **100** | **0,2** | **0** | **12** | **50** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
| **Обед** |
|  | **Салат из свежей капусты** | **50** | **0,71** | **3,2** | **7,3** | **62** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Суп картофельный с пшеном** | **200** | **3,2** | **14,2** | **7** | **150** | **0** | **0** | **2,7** | **15,9** | **0,5** |
|  | **Пюре картофельное**  | **130** | **2,04** | **10,2** | **13,7** | **92** | **0,09** | **0,07** | **12,1** | **24,7** | **0,67** |
|  | **Рыба тушеная в молоке** | **50** | **12,2** | **14,1** | **12,9** | **185** | **0,17** | **1,92** | **0,66** | **5,04** | **0,47** |
|  | **Компот из сушенных фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | **43** | **2,6** | **0,6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  | **Итоги за обед** |  |  | **42,3** |  | **652** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Сдоба обыкновенная** | **70** | **5,6** | **9,9** | **24,4** | **183** | **0,12** | **0** | **1** | **110** | **2** |
|  | **Чай с молоком**  | **180** | **1,77** | **2,5** | **7,5** | **115** | **0,03** | **0,09** | **0,79** | **74,7** | **0,19** |
|  | **Яйцо вареное** | **40** | **16** | **12,1** | **23** | **280** | **0,05** | **0,02** | **0,18** | **88.5** | **0,54** |
|  | **Итого за полдник** |  |  | **32,5** |  | **578** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **51,7** | **88,9** | **189,9** | **1520** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**VII день: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****Мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша жидкая пшенная** | **200** | **3,86** | **14,,24** | **21,38** | **157** | **0,040** | **0** | **0,99** | **105** | **0,99** |
|  | **Чай с сахаром** | **180** | **4,5** | **0,15** | **6** | **47** | **0,06** | **0** | **15** | **189** | **0** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30\5\12** | **12,2** | **14,1** | **12,9** | **185** | **0,17** | **1,92** | **0,66** | **5,04** | **0,47** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **8,5** | **28,49** | **13,5** | **118** | **0** | **0** | **4** | **3,2** | **0,2** |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **100** | **1** | **0** | **12** | **50** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  | **Салат из свеклы** | **50** | **0,2** | **0,2** | **3,9** | **50** | **0** | **0** | **4** | **6,4** | **0,9** |
|  | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **0,9** | **16,2** | **7** | **150** | **0** | **0** | **2,7** | **15,9** | **0,5** |
|  | **Плов из мяса** | **180** | **2,04** | **16,2** | **13,7** | **92** | **0,09** | **0,07** | **12,1** | **24,7** | **0,67** |
|  | **Компот из свежих фруктов** | **180** | **12,2** | **0,14** | **12,9** | **185** | **0,17** | **1,92** | **0,66** | **5,04** | **0,47** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | **43** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Итого за обед** |  |  | **32,75** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет натуральный**  | **100** | **17,5** | **12,05** | **17,15** |  | **0,07** | **0** | **15** | **170** | **0** |
|  | **Какао с молоком**  | **180** | **4,5** | **2,5** | **6** | **47** | **0,06** | **0** | **15** | **189** | **0** |
|  | **Печенье**  | **20** | **0,22** | **2,1** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Итого за полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **53.1** | **88,7** | **178,0** | **1587** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**VIII день: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша жидкая «Дружба»** | **200** | **2,72** | **2,52** | **8,05** | **66** | **0,04** | **0,1** | **0,5** | **85,54** | **0,13** |
|  | **Чай с сахаром лимоном** | **180** | **1,54** | **1,33** | **7,09** | **146** | **0,02** | **0,07** | **0,65** | **62,8** | **0,07** |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **30/5\10** | **1,4/4,1** | **0,64/****5** | **12,55/****0,05** | **65/38** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **II завтрак** |
|  | **яблоко** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
|  | **Суп гороховый с гренками** | **200** | **8** | **7,2** | **16,3** | **173** | **0,05** | **0,1** | **12** | **0** | **0** |
|  | **Овощи порционные** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Котлеты печеночные** | **70** | **6,56** | **6,69** | **4,93** | **106** | **0,05** | **0,1** | **5,2** | **37,7** | **1,02** |
|  | **Макаронные изделия отварные** | **130** | **12,2** | **4,3** | **12,9** | **185** | **0,17** | **1,92** | **0,66** | **5,04** | **0,47** |
|  | **Кисель**  | **180** | **1,54** | **1,33** | **7,09** | **146** | **0,02** | **0,07** | **0,65** | **62,8** | **0,07** |
|  | **Хлеб ржано- пшеничный**  | **43** | **12,2** | **14,** | **12,9** | **185** | **0,17** | **1,92** | **0,66** | **5,04** | **0,47** |
| **Уплотненный полдник** |  |
| **116** | **Вареники ленивые с творогом** | **150** | **7,0** | **22,4** | **47,9** | **242** | **0,17** | **0,06** | **0** | **21,8** | **1,43** |
|  | **кефир** | **150** | **1,42** | **5,8** | **8,4** | **94** | **0,02** | **0,04** | **9,5** | **35,2** | **1,33** |
|  | **Итого за день** |  | **68,3** | **82,4** | **195,3** | **1510** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**IX день: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша жидкая рисовая** | **200** | **6,32** | **10,18** | **26,34** | **222** | **0,08** | **0,2** | **0,9** | **183** | **0,54** |
|  | **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **0,2** | **3,65** | **11,97** | **48** | **0** | **0** | **2,03** | **7,58** | **0,29** |
|  | **Бутерброд с маслом** | **30/5** | **8,5** | **3,8** | **13,5** | **118** | **0** | **0** | **4** | **3,2** | **0,2** |
|  |  |  |  |  |  | **388** |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **Сок фруктовый** | **100** | **0,2** | **0,2** | **3,9** | **50** | **0** | **0** | **4** | **6,4** | **0,9** |
| **Обед** |
|  | **Салат из свежей капусты** |  **50** | **0,54** | **4,06** | **168** | **23** | **0,02** | **0,02** | **5,5** | **12** | **0,6** |
|  | **Борщ с картофелем на м\к бульоне** | **200** | **5,1** | **1,7** | **17** | **115** | **0,05** | **1,2** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Гуляш от отварного мяса птицы** | **70** | **5,7** | **4,8** | **274,5** | **180,4** | **0,14** | **0,07** | **0** | **9,5** | **3,03** |
|  | **Компот из сушенных фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Каша гречневая вязкая** | **130** | **1,42** | **6,09** | **8,4** | **94** | **0,02** | **0,04** | **9,5** | **35,2** | **1,33** |
|  | **Хлеб ржано- пшеничный**  | **43** | **2,6** | **0,6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  | **Итого за обед** |  |  |  |  | **575,4** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **Рагу из овощей** | **130** | **18,7** | **12,7** | **11,4** | **234** | **0,07** | **0,27** | **0,25** | **155,8** | **0,77** |
|  | **Котлеты рыбные** | **50** | **7,1** | **10,4** | **4,2** | **150** | **0,06** | **0,1** | **0,8** | **12** | **2,3** |
|  | **Печенье**  | **30** | **2,6** | **0,6** | **24** | **106** | **0,01** | **0,01** | **2** | **7** | **1,4** |
|  | **Батон нарезной** | **20** | **3** | **0,3** | **15** | **50** | **0,05** | **0,05** | **0,1** | **8** | **0,3** |
|  | **Чай с молоком** | **180** | **3** | **2,3** | **4,5** | **72** | **0** | **0** | **1,1** | **180** | **0** |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  |  | **612** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **49,2** | **84,3** | **197,8** | **1575,4** |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**X день: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование****блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****мг** | **Минеральные в-ва, мг** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша жидкая Геркулес** | **200** | **5,6** | **6,9** | **34,4** | **183** | **0,12** | **0** | **1** | **110** | **2** |
|  | **Чай с сахаром** | **180** | **2,1** | **1,9** | **8,6** | **159** | **0,03** | **0,09** | **0,8** | **76,5** | **0,27** |
|  | **Бутерброд с сыром** | **30/5\12** | **1,4/4,1** | **0,64/****5** | **22,55/****0,05** | **65/38** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  | **407** |  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |
|  | **яблоко** | **100** | **0,2** | **0,2** | **3,9** | **50** | **0** | **0** | **4** | **6,4** | **0,9** |
| **обед** |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | **1,08** | **13** | **8,86** | **141** | **0,05** | **0,03** | **33** | **9,8** | **0,43** |
|  | **Овощи порционные** | **50** | **0,54** | **4,06** | **1,68** | **23** | **0,02** | **0,02** | **5,5** | **12** | **0,6** |
|  | **Капуста тушенная** | **130** | **5,1** | **5,4** | **19,3** | **180** | **0,05** | **0,01** | **7,15** | **7,16** | **0,7** |
|  | **Биточки из ц\б паровые** | **70** | **3,75** | **5,08** | **21,55** | **126** | **0,06** | **0,08** | **5,62** | **64,24** | **0,71** |
|  | **Компот из свежих фруктов** | **180** | **0,22** | **0,01** | **13,8** | **57** | **0** | **0** | **0,2** | **16** | **0,62** |
|  | **Хлеб ржано-пшеничный**  | **43** | **18,2** | **18,2** | **0,97** | **106** | **0** | **2** | **2,3** | **4,1** | **1,2** |
|  | **Итого за обед** |  |  |  |  | **633** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |
|  | **Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом** | **70** | **3,4** | **6,6** | **34,8** | **150** | **0,01** | **0,15** | **0** | **0,23** | **0** |
|  | **кефир** | **180** | **0,2** | **6,3** | **21,97** | **98** | **0** | **0** | **2,03** | **7,58** | **0,29** |
|  | **Итоги за полдник** |  |  |  |  | **248** |  |  |  |  |  |
|  | **Итоги за день** |  | **45,8** | **77,6** | **192,4** | **1338** |  |  |  |  |  |