

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 01 » 11 2022 г.



**Циклическое 10-дневное меню для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
	Завтрак						
168	Каша «Дружба»	150\5	2,81	3,6	24,6	145	
2	Хлеб с повидлом	30\10	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
395	Кофейный напиток	150\7	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого завтрак		7,41	9,17	60,28	356,8	1,07
	2 завтрак						
	печенье	15	0,852	2,184	7,752	67,65	
	Обед						
81	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,8	80,85	3,49
276	Жаркое по домашнему	160	19,6	5,02	17,4	193	8,15
20	салат из св.капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	
376	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,018	25	84,75	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	-
							-
							-
	Итого обед		27,01	10,628	75,13	488,22	12,2
	Полдник						
473	Булочка	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0,03
392	Чай сладкий .	150/7			12	44,88	
	Итого полдник		3,74	2,03	35,76	173,18	0,03
	Всего за день		39,012	24,012	178,922	1085,85	13,3

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 02 » 11 2022 г.



**Циклическое 10-дневное меню для питания детей 1,5-3 лет,
 посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
Завтрак							
185	Каша пшеничная	150\5	3,18	3,89	25,31	154	-
1	Бутерброд с маслом	30\5	2,41	3,93	14,55	104	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
Итого завтрак			8,74	10,54	52,82	347	1,2
2 завтрак							
398	Напиток из шиповника	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
Обед							
57	Борщ из св.капуст на мясо костном б\не со сметан	150	1,1	2,95	7,64	61,5	6,17
310	Суфле из отв.курицы с соусом томат	75	9,88	10,4	1,84	188	0,02
Отварная перловка		104	3,68	3,01	17,63	112,3	-
376	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,018	25	84,75	0,56
Хлеб пшеничный		20	3,16	0,4	19,3	68	-
Хлеб ржаной		20	2,32	0,24	6,68	40	-
53	Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,07	29,1	
Итого обед			20,84	19,118	80,16	583,65	6,75
Полдник							
212	Лапшевник с творогом	150\5	7,1	6,4	21,2	170,6	0,3
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
Итого полдник			7,1	6,4	35,2	215,48	0,3
Всего за день			41,46	36,078	169,92	1146,13	8,35

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 03 » 11 2022 г.



**Цикличное 10-дневное меню для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
	Завтрак						
185	Каша геркулес	150\5	3,69	5,4	17,62	134	-
2	Хлеб с повидлом	30\10	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
392	Чай сладкий	150/7			12	44,88	
	Итого завтрак		5,95	8,97	54,67	320,68	0,09
	2 завтрак						
	яблоки	75	0,3	0,3	7,39	33	7,5
	Обед						
80	Суп карт.с гречн.круп на мясо кост	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95
255	Биточки рыбные с соусом томатным	75	8,02	2,82	5,99	129	0,5
317	Отварные макароны	110	3,68	3,01	17,63	112,3	-
36	Салат из свеклы .	40	0,58	2,44	2,67	34,96	16,22
376	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,018	25	84,75	0,56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,3	-
							-
	Итого обед		16,5	10,408	73,4	484,76	22,23
	Полдник						
	Печенье	36	3,74	2,03	23,76	162,36	0,03
392	Чай	150/7			12	44,88	
	конфеты	15	0,45	3,45	9,45	81,9	-
	Итого полдник		4,19	5,48	45,21	289,14	0,03
	Всего за день		26,94	25,158	180,67	1127,58	29,85