

Утверждаю  
 Руководитель СП «Детский сад Березка»  
 Халилова Л.З.  
 «14» 11 2022 г.



**Цикличное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет,  
 посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша манная	200\5	3,69	5,4	17,62	153	-
1	Хлеб с маслом	40\5	3,2	4,03	19,33	127,67	-
392	Чай сахаром.	180\10			14	52,36	1,42
	<b>Итого завтрак</b>		6,89	9,43	50,95	333,03	1,42
	<b>2 завтрак</b>						
398	Напиток из шиповника	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
	<b>Обед</b>						
67	Щи из св. кап. На мясо кост б\не	200	1,7	4,82	2,83	67,8	12,25
304	Плов	180	18	16,87	30,59	348	0,86
33	Салат из свеклы	50	0,58	2,44	2,67	46,95	2,22
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,56
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	142	-
							-
	<b>Итого обед</b>		25,42	24,748	90,07	706,45	15,89
	<b>Полдник</b>						
93	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91
	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,04	14,29	68,7	-
392	Чай сахаром.	180\10			14	52,36	1,42
	<b>Итого полдник</b>		8,91	5,25	47,13	266,26	2,33
	<b>Всего за день</b>		49,18	39,458	191,05	1322,17	19,8

Утверждаю  
 Руководитель СП «Детский сад Березка»  
 Халилова Л.З.  
 « 15 » 11 2022 г.



Циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет,  
 посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
<b>Завтрак</b>							
168	Каша «Дружба»	200\5	3,84	4,5	31,2	191	
2	Хлеб с повидлом	40/15	2,26	3,57	25,05	170,16	0,09
395	Кофейный напиток	180\10	3,67	3,19	15,82	91	1,43
<b>Итого завтрак</b>			9,77	11,26	72,07	452,16	1,52
<b>2 завтрак</b>							
398	Напиток из шиповника	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый	200	5,5	5,3	16,3	134,75	5,8
276	Жаркое по домашнему	200	25	6,79	19,95	241	8,15
36	Салат из сол. огурц.с луком	50			1,5	29,9	16,22
399	Сок	180	0,75	-	15,15	76	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	142	-
							-
							-
<b>Итого обед</b>			35,99	12,69	81,88	623,65	30,17
<b>Полдник</b>							
473	Пирожки с капустой	70	5,2	2,84	33,26	179,6	0,03
233	кисель фруктово ягодный	180	2,5	28	28	113,2	
<b>Итого полдник</b>			7,7	30,84	61,26	292,8	0,03
<b>Всего за день</b>			61,42	54,82	218,11	1385,04	31,88

Утверждаю  
 Руководитель СП «Детский сад Березка»  
 Халилова Л.З.  
 « 16 » 11 2022 г.



**Цикличное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет,  
 посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшеничная	200\5	3,18	3,89	25,31	182	-
1	Хлеб с маслом	40\5	3,2	4,03	19,33	127,67	-
397	Какао с молоком	180\10	3,15	2,72	12,96	107	1,2
<b>Итого завтрак</b>			9,53	10,64	57,6	416,67	1,2
<b>2 завтрак</b>							
398	Напиток из шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20,3	25
<b>Обед</b>							
57	Борщ из св капуст на мясо костном б\не	200	1,8	4,91	12,74	102,5	10,29
279	Суфле из отв.мяса и риса с соусом томат	110	15,56	11,39	16,7	232	
317	Отварные макароны	125	3,68	3,01	17,63	146	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,56
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	68,7	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52	-
<b>Итого обед</b>			25,79	19,988	96,58	702,9	10,85
<b>Полдник</b>							
	Салат степной	150	2,047	9,27	12,66	142,26	15,3
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	68,7	-
<b>Итого полдник</b>			4,417	9,57	41,15	263,32	15,3
<b>Всего за день</b>			39,907	40,268	200,07	1403,19	52,35



Утверждаю  
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 17 » 11 2022 г.



**Циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет,  
посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша геркулес	200\5	3,69	5,4	17,62	187	-
1	Бутерброд с сыром	40\15	3,2	4,03	19,33	139	-
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	<b>Итого завтрак</b>		6,89	9,43	50,95	378,36	0
	<b>2 завтрак</b>						
398	Напиток из шиповника	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
	<b>Обед</b>						
82	Суп с картофелем с вермишелью	200	2,7	2,84	17,14	104,75	8,25
298	Ленивые голубцы	160	10,61	6,81	15,04	219	15,03
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,56
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	104	-
							-
							-
							-
	<b>Итого обед</b>		16,35	10,148	70,54	529,45	23,84
	<b>Полдник</b>						
236	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	75\40	15,51	11,75	24,23	213,6	3,36
233	кисель фруктово ягодный	180	2,5	28	28	113,2	
							-
	<b>Итого полдник</b>		18,01	39,75	52,23	326,8	3,36
	<b>Всего за день</b>		49,21	59,358	176,62	1251,04	27,36

Утверждаю  
 Руководитель СП «Детский сад Березка»  
 Халилова Л.З.  
 « 18 » 11 2022 г.



**Циклическое 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет,  
 посещающих ДОУ с 12 часовым пребыванием**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
	<b>Завтрак</b>						
185	Каша пшеничная	200\5	3,18	3,89	25,31	182	-
1	Хлеб с маслом	45	3,2	4,03	19,33	127,67	-
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	<b>Итого завтрак</b>		6,38	7,92	58,64	362,03	0
	<b>2 завтрак</b>						
398	Напиток из шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20,3	25
	<b>Обед</b>						
83	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	135	6,72
	Суфле рыбное с соусом томатным	80\30	10,64	3,76	7,67	167	0,34
315	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,8	182	-
20	салат из св.капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,56
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	68,7	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	43	-
	<b>Итого обед</b>		25,89	16,818	108,92	741,1	7,62
	<b>Полдник</b>						
447	Блинчики с повидл	115	5,18	2,76	36,07	190	0,03
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	<b>Итого полдник</b>		5,18	2,76	50,07	242,36	0,03
	<b>Всего за день</b>		37,62	27,568	222,37	1365,79	32,65