

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 01 » 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
	Завтрак						
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
	Итого завтрак		9,77	11,26	72,07	452,16	1,52
	2 завтрак						
398	Напиток из шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20,3	25
	Обед						
	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
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	50	4,74	0,6	28,98	142	-
							-
							-
	Итого обед		36,34	15,248	94,73	663,15	14,51
	Полдник						
473	Булочка	70	5,2	2,84	33,26	179,6	0,03
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	Итого полдник		5,2	2,84	47,26	231,96	0,03
	Всего за день		51,48	29,418	218,8	1367,57	41,06

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

02. » 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
Завтрак							
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
	Итого завтрак		9,53	10,64	57,6	416,67	1,2
2 завтрак							
398	Напиток из шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20,3	25
Обед							
57	Борщ из св капуст на мясо костном б\не	200	1,8	4,91	12,74	102,5	10,29
310	Суфле из отв.курицы с соусом томат	110	13,21	14,19	2,45	250	0,03
	Отварная перловка	104	3,68	3,01	17,63	112,3	-
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	-
53	Кабачковая икра	40	0,4	2,8	2,87	38,8	
	Итого обед		23,84	25,588	85,2	726	10,88
Полдник							
212	Лапшевник с творогом	200\5	8,2	7,4	24,5	197	0,35
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	Итого полдник		8,2	7,4	38,5	249,36	0,35
	Всего за день		41,74	43,698	186,04	1412,33	37,43

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 03 » 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
	Завтрак						
185	Каша геркулес	200\5	4,91	6	25,2	187	-
1	Хлеб с маслом	40\5	3,2	4,03	28,41	187	-
392	Чай сладкий .	180/10			14	52,36	
	Итого завтрак		8,11	10,03	67,61	426,36	0
	2 завтрак						
	яблоки	75	0,3	0,3	7,39	33	7,5
	Обед						
80	Суп карт.с гречн.круп на мясо кост	200	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25
255	Биточки рыбные с соусом томатным	80\30	10,64	3,76	7,67	167	0,34
317	Отварные макароны	130	3,68	3,01	17,63	146	-
36	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	3,34	43,7	4,25
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,56
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	104	-
	Итого обед		20,05	13,048	81,58	653,15	13,4
	Полдник						
	Печенье	45	3,74	2,03	23,76	202,95	0,03
392	Чай	180/10			14	52,36	
	конфеты	15	0,45	3,45	9,45	81,9	-
	Итого полдник		4,19	5,48	47,21	337,21	0,03
	Всего за день		32,65	28,858	203,79	1449,72	20,93