

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 «14» 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 манная	150\5	2,4	3,82	16,1	108	-
1	Хлеб с маслом	30\5	3,2	4,03	19,33	104	-
392	Чай сахаром.	150/7			12	44,88	
	Итого завтрак		5,6	7,85	47,43	256,88	0
	2 завтрак						
	печенье	19	0,852	2,184	7,752	85,69	
	Обед						
67	Щи из св. кап. На мясо кост блне	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08
304	Плов	140	14	12,93	23,42	266	0,36
33	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	2,67	37,56	2,22
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	-
							-
							-
	Итого обед		19,11	18,715	71,3	533,82	13,96
	Полдник						
93	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,02	12,19	68	-
392	Чай сахаром.	150/7			12	44,88	
	Итого полдник		6,45	3,92	38,32	221,78	0,68
	Всего за день		32,012	32,669	164,802	1098,17	14,64

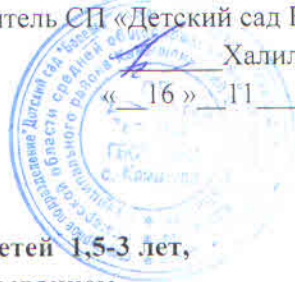
Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 15 » 11 2022 г.



**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						
398	Напиток из шиповника	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
	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
36	Салат из сол. огурц.с луком	40			1,5	23,9	16,22
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		26,45	8,598	73,02	477,16	28,42
	Полдник						
473	Пирожки с капустой	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0,03
233	кисель фруктово ягодный	150	2		22	89,04	
	Итого полдник		5,74	2,03	45,76	217,34	0,03
	Всего за день		44,38	19,818	180,8	1061,16	29,62

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



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

№	Наименование блюда	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						
	печенье	20	0,852	2,184	7,752	90,2	
	Обед						
57	Борщ из св капуст на мясо костном б\не со сметан	150	1,1	2,95	7,64	61,5	6,17
279	Суфле из отв.мяса и риса с соусом томат	75	11,6	8,94	13,07	188	
317	Отварные макароны	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	-
	Итого обед		22,26	15,558	89,32	554,55	6,73
	Полдник						
	Салат степной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,3	68	-
	Итого полдник		4,51	6,56	40,99	204,48	13,25
	Всего за день		36,362	34,842	190,882	1196,23	21,18

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 17 » 11 2022 г.



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

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ ккал	С
Завтрак							
185	Каша геркулес	150\5	3,69	5,4	17,62	134	-
1	Бутерброд с сыром	30\10	2,41	3,93	14,55	116	-
392	Чай сладкий	150/7			12	44,88	
Итого завтрак			6,1	9,33	44,17	294,88	0
2 завтрак							
398	Напиток из шиповника	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
Обед							
82	Суп с картофелем с вермишелью	150	1,6	1,7	10,2	62,85	5
298	Ленивые голубцы	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03
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			15,25	9,008	63,6	380,9	20,59
Полдник							
236	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	65\40	8,15	6,53	15,26	152,6	3,27
233	кисель фруктово ягодный	150	2		22	89,04	
							-
Итого полдник			10,15	6,53	37,26	241,64	3,27
Всего за день			36,28	24,888	146,77	927,28	23,96

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 18 » 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	-
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
	Итого завтрак		5,59	7,82	53,86	302,88	0
	2 завтрак						
	яблоки	75	0,3	0,3	7,39	33	7,5
	Обед						
83	Суп картофельный с фрикадельками	150/20	3,98	3,1	9,26	81	1,12
	Суфле рыбное с соусом томатным	75	8,02	2,82	5,99	129	0,26
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-
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	20	3,16	0,4	19,3	68	-
	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	6,68	40	-
	Итого обед		20,87	12,188	94,29	577,71	1,94
	Полдник						
447	Блинчики с повидл	60	2,83	1,5	19,67	103,64	0,01
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
							-
	Итого полдник		2,83	1,5	33,67	148,52	0,01
	Всего за день		29,59	21,808	189,21	1105,27	9,45