

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 21 » 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 манная	150\5	2,4	3,82	26,38	108	-
1	Бутерброд с сыром	30\10	2,41	3,93	14,55	116	-
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
	Итого завтрак		4,81	7,75	54,93	268,88	0
	2 завтрак						
398	Напиток из шиповника	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
	Обед						
85, 120	Суп картофель. с клецками	150	1,25	2,01	7,28	52,35	3,45
132	Капуста тушеная с мясом.	130	16,2	13,28	11,03	228	16,37
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		21,01	15,708	62,63	459,76	20,38
	Полдник						
87	Суп из рыбных консервов	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,3	68	-
	Итого полдник		8,32	5,44	41,9	213,23	5,47
	Всего за день		17,91	13,21	98,57	951,73	5,57

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 22 » 11 2022 г.



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

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углерод ы	ЭЦ ккал	С
	Завтрак						
185	Каша рисовая	150\5	2,32	3,96	24,08	141	-
2	Хлеб с повидлом	30/15	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
392	Чай сладкий	150/7			14	44,88	
	Итого завтрак		4,58	7,53	63,13	327,68	0,09
	2 завтрак						
	печенье	18	0,852	2,184	7,752	81,18	
	Обед						
76	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52
310	Гуляш	90	11,2	1,51	0,2	189	0,03
321	Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
36	Салат из свеклы	40	0,58	2,44	2,67	37,56	3,4
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		18,12	10,718	64,78	544,56	20,61
	Полдник						
473	Плюшка	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		13,812	12,224	130,002	1170,76	0,12

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 23 » 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							
168	Каша Дружба	150\5	3,05	2,335	20,7	113	-
1	Хлеб с маслом	30\5	3,2	4,03	19,33	104	-
395	Кофейный напиток	150\7	2,34	2	10,63	70	0,98
Итого завтрак			8,59	8,365	50,66	287	0,98
2 завтрак							
	печенье	18	0,852	2,184	7,752	81,18	
Обед							
86	Суп домашняя лапша	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3
310	Суфле из отв.курицы с соусом томат	75	9,88	10,4	1,84	188	0,02
402	Гороховое пюре	100	11,16	0,78	23,3	145	-
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			28,25	14,878	83,27	587,1	0,88
Полдник							
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	-
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	0
Всего за день			16,272	17,349	106,082	1159,76	0,98

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 24 » 11 2022 г.



**Цикличное 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 ячневая	150\5	3,18	3,89	25,31	153	-
1	Бутерброд с сыром	30\10	2,41	3,93	14,55	104	-
397	Какао с молоком	150\7	3,15	2,72	12,96	89	1,2
Итого завтрак			8,74	10,54	52,82	346	1,2
2 завтрак							
398	Напиток из шиповника	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
Обед							
34	Суп свекольник со сметаной	150	1,1	2,95	7,64	61,5	6,17
255	Биточки рыбные с соусом томатным	75	8,02	2,82	5,99	129	0,5
317	Отварные макароны	104	3,68	3,01	17,63	112,3	-
53	Кабачковая икра	30	0,3	2,1	2,07	29,1	
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			16,66	11,298	77,65	511,31	7,23
Полдник							
	Пирожки с капустой	50	3,74	2,03	23,76	128,3	0,03
392	Чай сахаром	150/7			12	44,88	
Итого полдник			3,74	2,03	35,76	173,18	0,03
Всего за день			20,42	12,99	109,64	1040,35	1,33

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 25 » 11 2022 г.



**Цикличное 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	-
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		8,29	10,97	53,3	345,8	1,07
	2 завтрак						
	яблоки	75	0,3	0,3	7,39	33	7,5
	Обед						
80	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95
86	Азу	150	7,74	10,38	19,66	239,2	6,95
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		14,8	12,678	79,39	486,4	12,46
	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		15,69	17,67	95,89	1080,68	8,87