

Утверждаю  
 Руководитель СП «Детский сад Березка»  
 Халилова Л.З.  
 « 21 » 11. 2022 г.



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

| №          | Наименование<br>блюда     | Выход  | Белки | Жиры   | Углевод<br>ы | ЭЦ ккал | С     |
|------------|---------------------------|--------|-------|--------|--------------|---------|-------|
|            | <b>Завтрак</b>            |        |       |        |              |         |       |
| 185        | Каша манная               | 200\5  | 3,18  | 3,89   | 26,38        | 153     | -     |
| 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>      |        | 6,38  | 7,92   | 59,71        | 344,36  | 0     |
|            | <b>2 завтрак</b>          |        |       |        |              |         |       |
| 398        | Напиток из шиповника      | 50     | 7,96  | 0,03   | 2,9          | 16,43   | 0,16  |
|            | <b>Обед</b>               |        |       |        |              |         |       |
| 85,<br>120 | Суп картофель. с клецками | 200    | 2,08  | 3,35   | 12,13        | 87,25   | 5,75  |
| 132        | Тушеная капуста с мясом   | 210    | 21,71 | 16,55  | 15,02        | 296     | 24,99 |
| 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>         |        | 28,93 | 20,518 | 81,13        | 626,95  | 31,3  |
|            | <b>Полдник</b>            |        |       |        |              |         |       |
| 87         | Суп из рыбных             | 200    | 6,8   | 6,72   | 11,47        | 133,8   | 5,47  |
| 392        | Чай сладкий .             | 180/10 |       |        | 14           | 52,36   |       |
|            | Хлеб пшеничный            | 25     | 2,37  | 0,3    | 14,49        | 68,7    | -     |
|            |                           |        |       |        |              |         | -     |
|            | <b>Итого полдник</b>      |        | 8,2   | 7,4    | 38,5         | 254,86  | 0     |
|            | <b>Всего за день</b>      |        | 49,22 | 40,78  | 211,28       | 1242,6  | 8,39  |

Утверждаю  
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.  
« 22 » 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<br>ы | ЭЦ ккал | С     |
|-----|----------------------------|--------|-------|--------|--------------|---------|-------|
|     | <b>Завтрак</b>             |        |       |        |              |         |       |
| 185 | Каша рисовая               | 200\5  | 3,09  | 4,07   | 36,98        | 197     | -     |
| 2   | Хлеб с повидлом            | 40/15  | 2,26  | 3,57   | 25,05        | 170,16  | 0,09  |
| 392 | Чай сладкий .              | 180/10 |       |        | 14           | 52,36   |       |
|     | <b>Итого завтрак</b>       |        | 5,35  | 7,64   | 76,03        | 419,52  | 0,09  |
|     | <b>2 завтрак</b>           |        |       |        |              |         |       |
| 398 | Напиток из шиповника       | 50     | 7,96  | 0,03   | 2,9          | 16,43   | 0,16  |
|     | <b>Обед</b>                |        |       |        |              |         |       |
| 76  | Рассольник ленинградский . | 200    | 1,68  | 4,09   | 13,27        | 96,6    | 4,52  |
| 310 | Гуляш                      | 125    | 11,2  | 1,51   | 0,2          | 228     | 0,03  |
| 321 | Картофельное пюре          | 130    | 2,04  | 3,2    | 13,6         | 119     | 12,1  |
| 36  | Салат из свеклы            | 50     | 0,72  | 3,05   | 3,34         | 46,95   | 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     | -     |
|     | <b>Итого обед</b>          |        | 18,68 | 12,348 | 68,77        | 696,25  | 21,46 |
|     | <b>Полдник</b>             |        |       |        |              |         |       |
| 473 | Плюшка                     | 70     | 5,2   | 2,84   | 33,26        | 179,6   | 0,03  |
| 233 | кисель фруктово            | 180    | 2,5   | 28     | 28           | 113,2   |       |
|     | <b>Итого полдник</b>       |        | 5,28  | 8,46   | 42,56        | 292,8   | 0,25  |
|     | <b>Всего за день</b>       |        | 29,3  | 28,259 | 175,69       | 1408,57 | 21,8  |

Утверждаю  
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 23 » 11 2022 г.



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

| №                    | Наименование<br>блюда                    | Выход  | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | ЭЦ ккал | С     |
|----------------------|--|--------|--------|--------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>       |  |        |        |        |              |         |       |
| 168                  | Каша Дружба                              | 200\5  | 4,145  | 2,95   | 24,05        | 146     | -     |
| 1                    | Хлеб с маслом                            | 40\5   | 3,2    | 4,03   | 19,33        | 127,67  | -     |
| 395                  | Кофейный напиток                         | 180\10 | 3,67   | 3,19   | 15,82        | 91      | 1,43  |
| <b>Итого завтрак</b> |  |        | 11,015 | 10,17  | 59,2         | 364,67  | 1,43  |
| <b>2 завтрак</b>     |  |        |        |        |              |         |       |
| 398                  | Напиток из<br>шиповника                  | 50     | 7,96   | 0,03   | 2,9          | 16,43   | 0,16  |
| <b>Обед</b>          |  |        |        |        |              |         |       |
| 86                   | Суп домашняя<br>лапша                    | 200    | 2,21   | 5,07   | 11,92        | 102,25  | 0,5   |
| 310                  | Суфле из<br>отв.курицы с соусом<br>томат | 110    | 13,21  | 14,19  | 2,45         | 250     | 0,03  |
| 402                  | Гороховое пюре                           | 130    | 11,16  | 0,78   | 23,3         | 158,5   | -     |
| 399                  | Сок                                      | 180    | 0,75   | -      | 15,15        | 76      | -     |
|                      | 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>    |  |        | 31,68  | 20,7   | 77,33        | 707,45  | 0,53  |
| <b>Полдник</b>       |  |        |        |        |              |         |       |
| 45                   | Винегрет овощной                         | 150    | 2,047  | 9,27   | 12,66        | 142,26  | -     |
| 392                  | Чай сладкий .                            | 180/10 |        |        | 14           | 52,36   |       |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 25     | 2,37   | 0,3    | 14,49        | 68,7    | -     |
| <b>Итого полдник</b> |  |        | 5,2    | 2,84   | 47,26        | 263,32  | 0     |
| <b>Всего за день</b> |  |        | 34,63  | 25,648 | 186,24       | 1335,44 | 10,91 |

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



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

| №                | Наименование<br>блюда            | Выход  | Белки | Жиры   | Углевод<br>ы | ЭЦ ккал | С     |
|------------------|----------------------------------|--------|-------|--------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>   |                                  |        |       |        |              |         |       |
| 185              | Каша ячневая                     | 200\5  | 3,09  | 4,03   | 26,38        | 154     | -     |
| 1                | Бутерброд с сыром                | 40\15  | 4,12  | 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>             |        | 10,36 | 10,78  | 58,67        | 388,67  | 1,2   |
| <b>2 завтрак</b> |                                  |        |       |        |              |         |       |
| 398              | Напиток из шиповника             | 50     | 7,96  | 0,03   | 2,9          | 16,43   | 0,16  |
| <b>Обед</b>      |                                  |        |       |        |              |         |       |
| 34               | Суп свекольник со сметаной       | 200    | 1,8   | 4,91   | 12,74        | 102,5   | 10,29 |
| 255              | Биточки рыбные с соусом томатным | 80\30  | 10,64 | 3,76   | 7,67         | 167     | 0,34  |
| 317              | Отварные макароны                | 125    | 3,68  | 3,01   | 17,63        | 146     | -     |
| 53               | Кабачковая икра                  | 40     | 0,4   | 2,8    | 2,87         | 38,8    |       |
| 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>                |        | 21,66 | 15,098 | 94,89        | 698     | 11,19 |
| <b>Полдник</b>   |                                  |        |       |        |              |         |       |
|                  | Пирожки с капустой               | 70     | 5,2   | 2,84   | 33,26        | 179,6   | 0,03  |
| 392              | Чай сахаром                      | 180\10 |       |        | 14           | 52,36   | 1,42  |
|                  |                                  |        |       |        |              |         | -     |
|                  | <b>Итого полдник</b>             |        | 5,28  | 8,46   | 42,56        | 231,96  | 0,25  |
|                  | <b>Всего за день</b>             |        | 29,3  | 28,259 | 175,69       | 1335,06 | 21,8  |

Утверждаю  
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

25 » 11 2022 г.



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

| №                    | Наименование<br>блюда                | Выход  | Белки | Жиры   | Углевод<br>ы | ЭЦ ккал | С     |
|----------------------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>       |                                      |        |       |        |              |         |       |
| 185                  | Каша геркулес                        | 200\5  | 3,69  | 5,4    | 17,62        | 187     | -     |
| 2                    | Хлеб с повидлом                      | 40/15  | 2,26  | 3,57   | 25,05        | 170,16  | 0,09  |
| 395                  | Кофейный напиток                     | 180    | 3,67  | 3,19   | 15,82        | 91      | 1,43  |
| <b>Итого завтрак</b> |                                      |        | 9,62  | 12,16  | 58,49        | 448,16  | 1,52  |
| <b>2 завтрак</b>     |                                      |        |       |        |              |         |       |
|                      | Яблоки                               | 75     | 0,3   | 0,3    | 7,39         | 33      | 7,5   |
| <b>Обед</b>          |                                      |        |       |        |              |         |       |
| 80                   | Суп картофельный с<br>рисовой крупой | 200    | 1,97  | 2,73   | 14,58        | 90,75   | 8,25  |
| 86                   | Азу                                  | 200    | 17,53 | 13,3   | 29,46        | 342     | 7,32  |
| 376                  | Компот из<br>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>    |                                      |        | 24,25 | 16,708 | 93,55        | 655,15  | 16,13 |
| <b>Полдник</b>       |                                      |        |       |        |              |         |       |
| 212                  | Лапшевник с<br>творогом              | 200\5  | 8,2   | 7,4    | 24,5         | 197     | 0,35  |
| 392                  | Чай сладкий .                        | 180/10 |       |        | 14           | 52,36   |       |
| <b>Итого полдник</b> |                                      |        | 5,2   | 2,84   | 47,26        | 249,36  | 0     |
| <b>Всего за день</b> |                                      |        | 34,63 | 25,648 | 186,24       | 1385,67 | 10,91 |