

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 07 » 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 манная | 200\5 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | - |
| 1 | Бутерброд с сыром | 40\15 | 3,2 | 4,03 | 19,33 | 139 | - |
| 395 | Кофейный напиток | 180\10 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 91 | 1,43 |
| | Итого завтрак | | 10,05 | 11,11 | 61,53 | 383 | 1,43 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| 398 | Напиток из шиповника | 50 | 0,17 | 0,07 | 4,74 | 20,3 | 25 |
| | Обед | | | | | | |
| 85, 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 | - |
| | Итого обед | | 28,93 | 20,518 | 81,13 | 626,95 | 31,3 |
| | Полдник | | | | | | |
| 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 | - |
| | Итого полдник | | 8,2 | 7,4 | 38,5 | 254,86 | 0 |
| | Всего за день | | 49,22 | 40,78 | 211,28 | 1264,81 | 8,39 |

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 08 » 11 2022 г.



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

| № | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угледо- ы | ЭЦ ккал | С |
|-----|-------------------------------|--------|-------|--------|--------------|---------|-------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 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 | |
| | Итого завтрак | | 5,35 | 7,64 | 76,03 | 419,52 | 0,09 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| 398 | Напиток из шиповника | 50 | 7,96 | 0,03 | 2,9 | 16,43 | 0,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 82 | Суп с картофелем с вермишелью | 200 | 2,7 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 |
| 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 | - |
| | Итого обед | | 19,7 | 11,098 | 72,64 | 704,4 | 25,19 |
| | Полдник | | | | | | |
| 473 | Плюшка | 70 | 5,2 | 2,84 | 33,26 | 179,6 | 0,03 |
| 233 | кисель фруктово | 180 | 2,5 | 28 | 28 | 113,2 | |
| | Итого полдник | | 5,28 | 8,46 | 42,56 | 292,8 | 0,25 |
| | Всего за день | | 29,3 | 28,259 | 175,69 | 1425 | 21,8 |

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 09 » 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 | 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 |
| Итого завтрак | | | 11,015 | 10,17 | 59,2 | 364,67 | 1,43 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| 398 | Напиток из шиповника | 50 | 7,96 | 0,03 | 2,9 | 16,43 | 0,16 |
| Обед | | | | | | | |
| 86 | Суп домашняя лапша | 200 | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102,25 | 0,5 |
| 310 | Суфле из отв.курицы с соусом 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 | - |
| Итого обед | | | 31,68 | 20,7 | 77,33 | 707,45 | 0,53 |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 | - |
| Итого полдник | | | 5,2 | 2,84 | 47,26 | 263,32 | 0 |
| Всего за день | | | 34,63 | 25,648 | 186,24 | 1335,44 | 10,91 |

Утверждаю
Руководитель СП «Детский сад Березка»

Халилова Л.З.

« 10 » 11 2022 г.



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

| № | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угледо- ды | ЭЦ ккал | С |
|-----|----------------------------------|--------|-------|--------|---------------|---------|------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак | | 10,36 | 10,78 | 58,67 | 388,67 | 1,2 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| 398 | Напиток из шиповника | 50 | 7,96 | 0,03 | 2,9 | 16,43 | 0,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 76 | Рассольник ленинградский . | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 4,52 |
| 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 | - |
| | Итого обед | | 21,54 | 14,278 | 95,42 | 692,1 | 5,42 |
| | Полдник | | | | | | |
| 473 | оладьи с маслом | 70 | 5,2 | 2,84 | 33,26 | 179,6 | 0,03 |
| 233 | кисель фруктово | 180 | 2,5 | 28 | 28 | 113,2 | |
| | Итого полдник | | 5,28 | 8,46 | 42,56 | 292,8 | 0,25 |
| | Всего за день | | 29,3 | 28,259 | 175,69 | 1390 | 21,8 |

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад Березка»
 Халилова Л.З.
 « 11 » 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 |
|-----|-----------------------|--------|-------|--------|--------------|---------|-------|
| | Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого завтрак | | 9,62 | 12,16 | 58,49 | 448,16 | 1,52 |
| | 2 завтрак | | | | | | |
| | яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,39 | 33 | 7,5 |
| | Обед | | | | | | |
| 80 | Суп карт.с рис.круп | 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 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 | - |
| | | | | | | | - |
| | Итого обед | | 24,25 | 16,708 | 93,55 | 655,15 | 16,13 |
| | Полдник | | | | | | |
| 212 | Лапшевник с | 200\5 | 8,2 | 7,4 | 24,5 | 197 | 0,35 |
| 392 | Чай сладкий . | 180/10 | | | 14 | 52,36 | |
| | | | | | | | - |
| | | | | | | | - |
| | Итого полдник | | 5,2 | 2,84 | 47,26 | 249,36 | 0 |
| | Всего за день | | 34,63 | 25,648 | 186,24 | 1385,67 | 10,91 |