УТВЕРЖДАЮ

_____В.А.Сычев

Начальник Управления образования
администрации Воскресенского муниципального
района

19.02.2021 год

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста до 3 лет с 8-10 часовым пребыванием (весенне-летний период)

День: День 1
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
206	Макароны с сыром	150	7,36	7,14	19,48	181,29	0,059	0,006	0,39	14,7	0,69
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	150	1,2	1,8	9,9	69,06	0,075	0,045	5,31	28,65	0,69
342	Рагу овощное	120	4,05	2,97	11,64	101,04	0,075	0,075	12,	57,	1,2
282	Котлета мясная рубленная запеченая	60	4,72	11,76	4,32	100,08	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
	Итого за день		**28,25**	**37,6**	**121,8**	**912,12**	**0,463**	**0,749**	**20,476**	**461,742**	**9,406**

День: День 2
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,24	4,08	15,54	134,94	0,096	0,012	0,	16,8	0,84
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
248	Котлеты рыбные	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
104	Суп молочный с овощами	150	1,71	2,26	6,57	54,9	0,051	0,01	3,84	72,9	0,28
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	6,45	9,08	14,6	152,4	0,036	0,168	0,138	87,756	0,462
115	Соус молочный сладкий	30	1,65	1,1	2,38	40,09	0,009	0,03	0,078	31,17	0,072
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**28,76**	**46,52**	**149,29**	**1085,98**	**0,622**	**0,77**	**17,054**	**509,728**	**7,853**

День: День 3
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	150	5,4	4,9	2,36	77,17	0,014	0,18	0,12	54,78	0,6
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	15,6	90,	0,1	0,08	9,6	28,	1,
315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
354	Соус сметанный	30	2,1	0,5	2,6	36,1	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
112	Суфле из курицы	60	2,6	1,56	6,97	64,95	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК		**7,47**	**8,3**	**53,63**	**311,49**	**0,135**	**0,272**	**10,794**	**190,39**	**17,266**
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
466	Плюшка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
368	Фрукты свежие	95	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	Итого за день		**30,42**	**34,46**	**226,49**	**1347,**	**0,736**	**13,361**	**41,385**	**579,676**	**28,723**

День: День 4
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
94	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,41	11,8	101,61	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
24	Овощи свежие	40	3,19	0,39	1,17	34,78	0,013	0,018	4,252	13,95	0,279
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	2,2	2,8	5,	48,	0,04	0,04	16,4	52,	0,6
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,38	13,6	11,65	243,12	0,112	0,176	6,96	57,472	2,304
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
238	Запеканка из творога с морковью	150	5,14	5,83	11,89	117,	0,03	0,1	0,35	56,8	0,34
378	Кисель	150	0,	0,4	12,6	52,	0,01	0,02	0,	16,	0,3
	Итого за день		**30,47**	**35,02**	**134,3**	**970,49**	**0,566**	**0,642**	**31,022**	**395,892**	**8,853**

День: День 5
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,6	4,02	13,56	129,84	1,128	0,132	0,936	109,2	1,032
395	Кофейный напиток на молоке	180	4,54	4,12	19,35	130,81	0,108	0,27	6,624	171,558	0,126
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
286	Тефтели мясные с соусом	60	4,83	4,41	5,58	83,7	0,035	0,065	0,565	28,9	0,635
48	Капуста тушеная	120	4,05	2,99	11,64	101,04	0,075	0,075	12,	57,	1,2
376	Компот из сухофруктов	150	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
87	Суп рыбный с пшеном	150	0,6	12,74	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный с джемом	150	7,5	1,44	60,5	255,96	0,04	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**30,29**	**37,99**	**207,18**	**1210,86**	**1,644**	**0,835**	**28,625**	**559,483**	**9,683**

День: День 6
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,84	4,54	21,95	144,26	0,064	0,032	0,	9,6	1,28
395	Кофейный напиток на молоке	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,92	3,36	12,24	94,72	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
315	Рис отварной	120	3,66	2,25	16,96	125,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
248	Котлеты рыбные	60	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога	150	8,1	5,03	31,96	222,16	0,06	0,12	0,408	53,352	0,78
359	Соус абрикосовый	15	0,	0,1	1,65	9,8	0,001	0,003	0,03	3,914	0,061
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
	Итого за день		**21,97**	**38,67**	**179,65**	**1108,28**	**0,457**	**2,861**	**11,667**	**222,06**	**9,464**

День: День 7

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
93	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,41	11,8	101,61	0,18	0,225	1,56	145,8	0,21
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	120	12,95	14,1	3,51	186,99	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
323	Макароны отварные	150	4,	3,9	20,85	138,	0,04	0,01	0,	8,	0,5
57	Борщ на м/к бульоне	150	2,	1,6	20,6	58,	0,02	0,04	9,6	48,	0,8
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	60	6,76	4,23	22,8	168,9	0,084	0,084	0,204	47,62	0,73
378	Кисель	150	0,	0,4	12,4	52,	0,01	0,02	0,	16,	0,3
	Итого за день		**34,52**	**38,6**	**172,38**	**1111,57**	**0,887**	**0,786**	**13,852**	**559,036**	**8,84**

День: День 8

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	6,11	3,79	15,8	133,9	0,048	0,12	0,54	110,28	0,324
395	Кофейный напиток на молоке	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2		**0,08**	**0,38**	**7,58**	**34,5**	**0,007**	**0,007**	**1,5**	**5,25**	**1,05**
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
85	Суп с клецками на м/к бульоне	150	1,68	5,12	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
48	Капуста тушеная	120	4,05	2,99	11,64	101,04	0,075	0,075	12,	57,	1,2
282	Котлета мясная запеченая	60	12,53	14,63	3,08	165,62	0,077	0,14	0,497	39,83	0,931
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
238	Запеканка творожная с курагой	150	10,29	11,66	23,78	234,	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
	Итого за день		**37,11**	**46,26**	**175,08**	**1219,74**	**0,586**	**0,725**	**20,987**	**425,83**	**10,775**

День: День 9

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
213	Яйцо вареное	40	4,8	5,2	4,	62,8	0,	0,	0,	0,	0,
204	Макароны отварные	110	0,6	4,22	22,8	113,74	0,06	0,022	0,	5,49	0,89
397	Какао-напиток на молоке	180	2,25	2,52	10,73	74,09	0,036	0,216	0,972	199,026	0,63
1	Булка	25	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
24	Овощи свежие	40	3,19	0,39	1,17	34,78	0,013	0,018	4,252	13,95	0,279
321	Пюре картофельное	120	3,72	2,64	6,46	103,2	0,12	0,084	4,44	32,4	0,84
268	Суфле из рыбы	60	4,83	10,4	2,44	94,99	0,042	0,09	0,498	32,89	0,48
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
37	Суп гороховый вегетарианский	150	2,64	2,1	14,13	73,95	0,06	0,015	0,	12,	0,75
	ПОЛДНИК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
466	Плюшка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	Итого за день		**21,86**	**33,74**	**164,06**	**1010,73**	**0,572**	**0,548**	**11,662**	**360,626**	**9,369**

День: День 10
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	150	7,25	6,28	2,57	99,94	0,032	0,24	0,144	80,656	1,056
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
1	Бутерброд с сыром	25	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
368	Фрукты свежие	95	0,08	0,38	7,58	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,45	4,05	12,	87,45	0,15	0,045	3,195	35,88	1,59
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	110	7,37	7,37	9,43	133,76	0,044	0,077	25,454	44,264	1,342
378	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	16,11	62,46	0,018	0,	0,	10,8	0,72
5	Хлеб пшеничный	32	0,85	2,46	17,03	87,36	0,051	0,016	0,	7,36	0,64
6а	Хлеб ржаной	30	0,39	2,04	11,94	60,3	0,054	0,024	0,	14,1	1,17
	ПОЛДНИК										
392	Чай с сахаром	150	0,	0,15	10,5	42,	0,	0,	0,	9,	0,6
168	Пудинг манный	150	6,75	6,12	2,96	96,47	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
	Итого за день		**44,9**	**30,88**	**111,43**	**965,35**	**0,396**	**0,709**	**30,473**	**307,61**	**9,798**
Химический состав за период (всего)											
			274,03	**341,14**	**1469,28**	**9830,55**	**6,042**	**21,2**	**213,351**	**3822,647**	**103,924**
	Среднее		29,5	33,8	145,2	1005,4					

Исполнитель технолог В.В.Плеханова