



**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания  
в МКДОУ «Красинский детский сад» осенний - зимний период**

Дети до трёх лет

**1 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша пшённая молочная	150(4)	4,27	4,86	24,48	159,0	-
№ 400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
№ 1,2,3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 8/8	2,81	4,49	10,98	164,3	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№45	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2
№233	Суп вермишелевый на кур. к/б	150	4,62	3,96	14,16	177,06	3,96
№298	Голубцы ленивые со смет. соусом	150	10,61	6,81	15,09	164,0	15,3
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	10	6,0	0,95	6,9	40,4	-
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
№213	Яйцо варёное	20	2,58	2,3	0,14	33,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>44,78</b>	<b>34,77</b>	<b>146,53</b>	<b>1196,13</b>	

**2 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№ 267	Блинчики со сгущённой	150/15	11,8	17,65	62,8	428,0	0,56
№397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№ 442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№20	Салат из капусты и моркови	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98
№143	Суп гречневый на к/б	150	1,99	4,73	8,3	101,1	10,4
	Котлета рыбная «Любительская»	60	0,09	3,26	6,79	97,0	0,24
№ 321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
№372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№1	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	1,71	5,28	10,23	152,0	-
№55	Чай сладкий	150	0,1	-	10,04	83,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>25,75</b>	<b>40,18</b>	<b>183,26</b>	<b>1325,88</b>	

**3 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Запеканка творожная с повидлом	120	21,04	14,46	20,58	296,0	0,28
№55	Чай сладкий	150	0,1	-	10,04	83,0	-
№1	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	1,71	5,28	10,23	152,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66,0	40,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№38	Салат из моркови и яблока	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5
№67	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150/15/3	1,04	2,93	5,09	55,0	11,07
№ 304	Плов рисовый из мяса птицы	150	14,17	11,96	25,08	284,0	0,38
№ 384	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Сушка «Челночок»	10	1,5	0,08	6,0	45,81	-
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>49,65</b>	<b>39,36</b>	<b>150,43</b>	<b>1293,01</b>	

**4 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша гречневая молочная(4)	150	4,67	4,86	20,94	146,0	-
№397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
№3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 8/8	2,81	4,49	10,98	164,3	0,06
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№33	Салат «Свеколка»	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8
№99	Суп гороховый на к/б	150	4,8	3,8	20,4	171,0	3,6
№ 336	Капуста тушеная с курицей	150	14,29	11,71	9,73	201,0	3,27
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Вафли	10	0,30	0,35	6,45	45,8	-
№ 393	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
№213	Яйцо варёное	20	2,58	2,3	0,14	33,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>38,96</b>	<b>33,87</b>	<b>161,07</b>	<b>1229,31</b>	

**5 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша рисовая молочная(4)	150	2,32	3,96	24,08	156,0	-
№397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
№3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 8/8	2,81	4,49	10,98	164,3	0,06
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№ 442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№10	Салат из зелёного горошка	40	1,19	2,07	1,27	33,0	4,4
№83	Суп картофельный с мясной фрикаделькой	150	3,98	3,11	9,26	101,0	6,72
№ 277	Гуляш из отварного масла	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,6
№317	Макаронные отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	-
№372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Сушка «Челночок»	10	1,5	0,08	6,0	45,81	-
№401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>42,7</b>	<b>36,51</b>	<b>147,06</b>	<b>1213,93</b>	

**6 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша манная молочная (4)	150	3,4	3,96	22,94	166,0	-
№397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
№3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 8/8	2,81	4,49	10,98	164,3	0,06
№213	Яйцо варёное	20	2,58	2,3	0,14	33,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66,0	40,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№17	Салат из солёного огурца с луком	40	0,52	3,07	1,57	28,68	2,31
	Свекольник на к/б со смет.	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41
№102	Печень по - строгановски	55	17,43	11,64	2,1	162,31	25,61
№315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	-
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Вафли	10	0,30	0,35	6,45	45,8	-
№ 393	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	<b>Итого:</b>		<b>38,46</b>	<b>36,77</b>	<b>159,19</b>	<b>1204,23</b>	

**7 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№112	Сырники со сметаной	150/25	22,4	15,2	13,7	280,8	0,3
№397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
№1	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	1,71	5,28	10,23	152,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№41	Салат из моркови	40	00,49	0,038	4,64	20,92	1,92
№67	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150/15/3	1,04	2,93	5,09	55,0	11,07
№ 321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1
№247	Рыба, тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,0	1,13
№372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	10	6,0	0,95	6,9	40,4	-
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
№213	Яйцо варёное	20	2,58	2,3	0,14	33,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>54,01</b>	<b>40,70</b>	<b>129,74</b>	<b>1147,94</b>	



**8 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№ 215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157,0	0,15
№397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
№1	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	1,71	5,28	10,23	152,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№33	Салат из свёклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8
№ 87	Суп с рыбными консервами	150/3	5,16	5,04	8,6	100,0	5,47
№282	Котлета рубленая	65	8,93	6,74	8,97	132,0	-
№679	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	176,0	-
№ 384	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№55	Чай сладкий	150	0,6	-	6,02	51,5	-
№2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,7	1,1	17,0	84,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>41,38</b>	<b>41,92</b>	<b>153,22</b>	<b>1243,1</b>	

**9 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша овсяная молочная(4)	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-
№ 400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
№3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30 8/8	2,81	4,49	10,98	164,3	0,06
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№16	Сельдь солёная	20	3,75	1,65	-	33,0	-
	Суп рисовый на к/б	150/5	10,3	9,84	2,74	140,0	-
№276	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180,0	6,4
№372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Сушка «Челночок»	10	1,5	0,08	6,0	45,81	-
№401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
	<b>Итого:</b>		<b>55,0</b>	<b>35,59</b>	<b>136,1</b>	<b>1173,21</b>	

**10 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№198	Манные биточки с кисельной подливкой	120/20	6,04 0,68	4,56 -	32,32 14,6	194,0 58,0	0,39 0,2
№ 393	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
№1	Хлеб пшеничный с маслом	30 8	1,71	5,28	10,23	152,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№15	Салат овощной (огурцы, помидоры)	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6
№57	Борщ с свекольный на к/б со сметаной	150/10/3	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17
№ 77	Тефтели из курицы	100/30	12,44	11,85	13,46	212,0	0,73
№317	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,0	-
№372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	10	6,0	0,95	6,9	40,4	-
№401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05
№213	Яйцо варёное	20	2,58	2,3	0,14	33,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>43,32</b>	<b>38,02</b>	<b>172,17</b>	<b>1244,28</b>	