

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,63	30
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	142,25	0,1	3
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	430	15,7	16,58	53,32	405,33	2,16	0
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	87
	Суфле из курицы с рисом	70	11,8	11,6	3,2	212,9	0	311
	Салат картофельный с огурцом солёным	60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	94
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,000	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	575	26,1	27,46	78,5	773,3	15,75	662
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,4	212,8	0,03	454
	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54		74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	4,7	1,87	57,9	266,8	0,03	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			46,9	46,31	199,52	1492,43	27,94	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	7,26	7,87	34,42	238	0	66
	Цикорий с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3,25	9,82	20,16	138	0,03	18
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	435	13,02	20,56	72,32	482,8	0,39	257
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
Обед	Свекольник на мясном бульоне	200	3,4	6,33	18,34	138	12,35	15
	Ленивые голубцы неформовые со сметанным соусом	160	21,71	16,55	15,02	296	5,2	274
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	90	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	605	29,97	23,55	88,69	638,4	107,55	459
Полдник	Ватрушка с сыром (Сырная лепёшка)	80	4	5,7	13,1	225	0	695
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	4,12	5,72	23,3	266	2,83	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			47,61	49,93	194,41	1433,2	112,77	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	425	12,26	20,35	54,49	393	3,12	489
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
Обед	Суп «шахтёрский» со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Тефтели мясные с томатным соусом	70/30	9,28	10,59	9,41	170,2	1,26	174/2
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,0	142
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	615	22,34	23,36	111,63	746,84	14,13	478
Полдник	Манник со сгущённым молоком	80/20	5,15	9,86	38,88	205,9	0,44	254
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	180	5,25	9,86	52,38	259,9	0,47	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			40,25	53,97	228,3	1446,74	27,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200	10,06	11,34	41,26	307	1,22	177
	Цикорий с молоком и сахаром	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	173
	Бутерброд с сыром	50	6,54	7,27	17,77	142,25	0,1	3
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	430	19,11	21,48	76,77	556,05	1,68	353
Обед	Щи из свежей капусты	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	Гуляш из отварного мяса	55	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	264	0	127
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	650	35,32	27,43	113,49	858,4	20,38	630
Полдник	Пряники (вафли ,печенье)	60	3,48	2,76	45,1	219,6	0	41
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	6,15	5,1	59,41	308,6	1,2	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			60,58	54,01	249,67	1427,05	23,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	5,3	8,77	29,27	210	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	425	12,03	21,39	63,36	432	1,43	566
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
Обед	Суп овощной на масле со сметаной	200	1,9	5,86	12,6	115,2	12,63	23
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,75	26,44	168	0	317
	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,47	2
	Салат из консервированной кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58	12
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	755	24,48	19,59	101,65	640,4	108,92	1009
Полдник	Сырники со сгущённым молоком	100/20	11,2	12,69	30,2	298,3	0,43	128
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	180	11,3	12,69	43,7	352,3	0,43	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:			48,31	53,77	218,81	1470,7	112,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша кукурузная	200	7,26	7,87	34,42	237,97	0	66
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	425	13,99	20,49	68,51	459,97	1,43	464
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	9
Обед	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	Рис отварной с маслом	150	3,72	5,44	37,77	216	0	133
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39	121
	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	1,92	19
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	745	22,95	25,72	109,82	901,19	21,05	535
Полдник	Булочка сдобная	70	5,88	4,24	34,36	214,2	0,5	280
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	5,98	4,24	47,86	268,2	0,53	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			44,42	50,95	247,19	1462,74	33,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	9,23	14,53	37,7	314,1	0	168
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	12,77	142,25	0,1	3
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	430	18,53	24,21	64,83	547,35	1,27	566
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,99	6,34	15,35	108,2	10,43	76
	Салат из зелёного горошка	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	Азу (Жаркое по-домашнему)	200	17,53	13,3	29,46	342	7,32	637/17
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	705	26,16	23,42	102,05	758,6	24,35	256
Полдник	Манник со сгущённым молоком	80	4,6	1,87	44,4	212,8	0,03	454
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	4,7	1,87	57,9	266,8	0,06	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1515	49,39	49,5	224,78	1419,75	25,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Каша манная с маслом	200	6,05	7,85	30,33	216,6	0	62
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3,25	9,82	20,16	138	0,03	18
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	435	9,4	17,67	63,99	408,6	0,06	154
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
Обед	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	2,21	2,01	20,84	102,01		25
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	142
	Тефтели рыбные с томатным соусом	80/30	9,5	7,1	43,8	144,27	1,96	124/2
	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,48	3,9	1,5	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	625	20,11	16,12	137,32	691,63	99,06	567
Полдник	Винегрет	180	2,46	9,3	12,66	170,6	18,45	45
	½ яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	209
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	ИТОГО ПОЛДНИК:	225	6,17	11,78	22,6	296,1	18,45	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			36,18	45,67	234,01	1442,33	119,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,63	30
	Цикорий с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	173
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	425	11,15	18,42	55,74	377,88	0,99	204
	Йогурт	100	0,49	0,45	1,9	14,2	0,16	401
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	139	11,2	83
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,4	352	0,3	29
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	146
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	725	28,18	23,58	118,72	709,99	17,26	493
Полдник	Рогалик творожный	80	6,3	7,93	21,35	264	0,13	417
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	6,4	7,93	34,85	318	0,16	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			46,22	50,38	211,21	1420,07	18,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10		дети с 3 до 7 лет						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	425	17,9	22,9	65,87	486	1,57	604
Обед	Суп картофельный с бабовыми	200	4,38	4,09	15	108	4,64	81
	Гречка с маслом	150	8,73	5,43	45	264	0	127
	Котлеты(биточки шницелли) с томатным соусом	75/30	12,22	9,9	13,74	192,7	0,47	282/2
	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД:	655	30,85	23,2	135,93	781,12	10,69	413
Полдник	Пряники (печенье,вафли)	60	3,48	2,76	45,1	219,6	0	41
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	3,58	2,76	58,6	273,6	0,03	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			52,33	48,86	260,4	1540,72	12,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
11	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1	дети с 3 до 7 лет							
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 12		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДВЕННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 13		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 14		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 15		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 16		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак	Каша манная	150						
	Кофейный напиток с молоком	150	3,46					
	Бутерброд с маслом	35						
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	335	3,46	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			3,46	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 17		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 18		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 19		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 20		Дети от 1,5-3 лет						
Завтрак								
2-й завтрак	ИТОГО ЗАВТРАК:	0	0	0	0	0	0	0
Обед								
	ИТОГО ОБЕД:	0	0	0	0	0	0	0
Полдник								
	ИТОГО ПОЛДНИК:	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			0	0	0	0	0	0

Утверждаю :
Заведующая МБДОУ
Курагинский д/с № 15

Зелья Я.М.



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное цикличное меню
МБДОУ Курагинский детский сад № 15
с 10,5 часовым пребыванием детей.
(нуждающихся в гипоаллергенной диете)