


"Согласовано"

Начальник отдела по образованию
администрации Городищенского муниципального района


С.А. Рассадникова

"Согласовано" *Алла Рязановича*
Управление Роспотребнадзора по
Волгоградской области

Н.А. Рассадникова

20.12.2017

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Татьяна Михайловна Т.М.М. 21.12.17

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День I									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	5,6	3,8	24,7	155,3	0,5	185	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,4	1,8	12,6	76,4	0,4	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0		
II Завтрак									
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Обед									
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,5	40,2	2,1	54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУБ №85	150	1,4	2,2	9,1	61,3	2,7	85	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	60/5	7,9	7,9	3,72	118,9	1,5	256	
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0,2	166	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник									
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	130	15,4	13,1	30,8	305,7	0,8	238	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	15	0,3	0,8	1,9	15,1	0	351	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	0	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467		
Итого за I день:		54,9	56,5	236,52	1686,9	10			

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	мг	
День 2									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	180/2	5,1	4,9	16,7	131,4	0,6	94	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,2	1,8	11,4	70,9	0,4	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0		
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) №54	40	1	1,9	5,2	42,8	2,8	54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10,1	12,12	9,6	187,3	0,12	282	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	3,2	4	14,6	109,4	27,9	336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ №199	100/10	4,24	3,1	25,8	145,5	0,32	199	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0	8,1	33,2	0,8	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ №454	100	5,84	6,26	57,96	311,6	0,06	454	
Итого за 2 день:		43,68	47,86	234,16	1543,2	38,1			

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) Для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,6	94
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3	2,5	12,3	83,9	0,5	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	
II Завтрак								
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399
Обед								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУБ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	160	31	33,8	27,1	536,2	2,3	304
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
Уплотненный полдник								
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	130/10	19,7	15,8	19,5	305,8	0,2	230
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	0,8	400
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Итого за 3 день:			75,6	70,8	198,5	1740,5	21,3	

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 4									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,6	0,6	94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,4	1,8	12,6	76,4	0,4	0,4	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	7
II Завтрак									
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6	6	368
Обед									
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	4	4	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	150/5	1,3	3,7	7,7	71,8	5,1	5,1	57
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,96	9,84	9,6	165,24	0,48	0,48	305
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,2	0,2	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	1,2	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0	
Уплотненный полдник									
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	100	6,8	6,7	18	159	0,2	0,2	212
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	0	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,5	7,2	27,9	190,2	0	0	470
Итого за 4 день:			42,86	43,44	196,7	1355,34	18,18	18,18	

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 5									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №185	170/5	6,2	3	32,1	180,5	0,4	185	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,3	1,9	11,5	72,1	1	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0		
II Завтрак									
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед									
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,5	40,2	2,1	54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,7	1,8	11,9	69,5	3,9	80	
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	60	8,4	10,1	7,56	156,4	0,5	286	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ №356	30	0,3	1,3	1,9	22,5	0,2	356	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130/5	4,9	4,6	31,4	187,1	0	205	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник									
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6	11,8	1,1	135,5	0,1	215	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	80	1,7	2,6	9	68,8	3,6	134	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0	8,1	33,2	0,8	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467	
Итого за 5 день:			44,5	47,9	220,36	1499,1	13,8		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 6									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	5,1	2,5	26,9	149,4	0,5	185	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,4	1,8	12,6	76,4	0,4	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0		
II Завтрак									
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Обед									
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	140/5	9,3	10,6	23,6	237	15,9	291	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник									
	ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ №190	150	5,4	5,1	32,1	194,3	0,9	190	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	0	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	80	5,76	10,24	48,32	308,96	0	469	
Итого за 6 дней:			47,66	52,94	261,02	1726,96	29,3		

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 7									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,6	94	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,3	1,9	11,5	72,1	1	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
II Завтрак									
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ №385	100/5	0,4	0,4	32,6	138	4	385	
Обед									
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №67	150	1,2	3	5,5	53,9	7,4	67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	140	16,7	16,2	14,4	271,1	7,5	276	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник									
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	140/14/4	8,3	7,8	33,5	239,1	0	206	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0	8,1	33,2	0,8	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,5	160,3	0	473	
Итого за 7 дней:			47,1	49	209,4	1475	31,3		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 8									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	6,2	2,4	31,3	172,4	0,4	185	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3	2,5	12,3	83,9	0,5	397	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0		
II Завтрак									
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед									
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) №54	40	1	1,9	5,2	42,8	2,8	54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	5,7	77	
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ №265	60	7,8	3,5	9	99	1,44	265	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	3,2	4	14,6	109,4	27,9	336	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник									
	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	130/10	19,7	15,8	19,5	305,8	0,2	230	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	150	4,3	3,7	7	78,6	0,8	400	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0		
	ВАФЛИ	60	1,6	2	46,4	212,4	0		
Итого за 8 день:			56,4	47	239,2	1615,8	40,94		

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 9									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	5,1	2,5	26,9	149,4	0,5	185	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,4	1,8	12,6	76,4	0,4	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
II Завтрак									
	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед									
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	4		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУБ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	3,9	82	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	160	31	33,8	27,1	536,2	2,3	304	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	1,2	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		
Уплотненный полдник									
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	130/5	2,3	10,6	13,4	163,3	8,1	137	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	150/8	0	0	7,9	31,4	0	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0	467	
Итого за 9 день:			57,2	58,3	208,1	1589,7	21,6		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 10									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	149,9		0,7	93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,3	1,9	11,5	72,1		1	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8		0	
II Завтрак									
	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) №371	200	1,7	0,4	15,7	83,4		48	371
Обед									
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6		10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б №85	150	1,4	2,2	9,1	61,3		2,7	85
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,7	17,8	282,8		8,3	302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5		0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		0	
Уплотненный полдник									
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №185	170/5	7,8	4,4	34,8	210,4		0,8	185
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	150/8/5	0,1	0	8,1	33,2		0,8	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	80	5,76	10,24	48,32	308,96		0	469
Итого за 10 дней:			49,16	49,04	224,22	1552,56		72,3	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	519,06	522,5	2228,18	15785,06	296,82
Среднее значение за период	51,9	52,3	222,8	1578,5	29,7

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.