

"Согласовано"

Начальник отдела по образованию  
администрации Городищенского муниципального района

С.А. Рассадникова

"Согласовано" *И.И. Рыжов*  
Управление Роспотребнадзора по  
Волгоградской области

*И.И. Рыжов*

*12.12.18*

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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

*И.И. Рыжов*

*12.12.18*

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 1           |                                                       |              |                  |         |             |                               |               |             |
| 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           | 74,6                          | 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 К/Б №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             |             |
| Удвоенный ланч   | 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              | 0,6     | 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 1 день: |                                                       |              | 54,9             | 55,5    | 236,52      | 1686,9                        | 10            |             |



Стрельников А.В.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 С, мг | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|
|                     |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |             |
| День 2              |                                                      |              |                  |         |             |                               |                |             |
| Завтрак             | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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         |
|                     | КОМПЛОТ 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 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              |             |
|                     | 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            | 47,88   | 234,16      | 1543,2                        | 38,1           |             |



Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 3                 |                                        |              |                  |         |             |                               |          |     |             |
| Завтрак                | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (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 СОЛЕННЫЙ                       | 40           | 0,4              | 0       | 1           | 5,4                           | 1,6      |     |             |
|                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б №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        |     |             |
| Узл.отп.вечный 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             | 70,7    | 198         | 1736,3                        | 12,9     |     |             |



Стрельников А.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 4              |                                                       |              |                  |         |             |                               |               |             |
| Завтрак             | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой (РИСОВОЙ) №94                   | 180/2        | 4,4              | 4,8     | 15,1        | 121,5                         | 0,6           | 94          |
|                     | 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           |
| II Завтрак          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368                           | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          | 6             | 368         |
| Обед                | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                       | 40           | 0,3              | 0       | 0,7         | 5,2                           | 2             |             |
|                     | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57          | 150/5        | 1,3              | 3,7     | 7,7         | 71,6                          | 5,1           | 57          |
|                     | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305                       | 60           | 9,96             | 9,84    | 9,6         | 165,24                        | 0,48          | 305         |
|                     | КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166           | 80/5         | 4,2              | 5,1     | 19,1        | 139,1                         | 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 | ЛАГШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212                             | 100          | 6,8              | 6,7     | 18          | 159                           | 0,2           | 212         |
|                     | 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 ДОРОЖНАЯ №470                                 | 50           | 3,5              | 7,2     | 27,9        | 190,2                         | 0             | 470         |
| Итого за 4 дня:     |                                                       |              | 42,86            | 43,44   | 196,4       | 1354,94                       | 16,18         |             |



*Стрельников А.В.*  
Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 5              |                                               |              |                  |         |             |                               |               |             |
| Завтрак             | КАША ЖИДКАЯ (пшенная) №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             |             |
| Итого за 5 дней:    |                                               | 50           | 4,1              | 3,9     | 28,9        | 167,2                         | 0             | 467         |
|                     |                                               |              | 44,5             | 47,9    | 220,36      | 1499,1                        | 13,8          |             |

Стрельников  
Александр  
Викторович

*А.В. Стрельников*

Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 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 СОЛЕНЫЙ                                           | 40           | 0,3              | 0       | 0,7         | 5,2                           | 2             |             |
|                        | 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             |             |
|                        |                                                          |              |                  |         |             |                               |               |             |
| Успокоительный 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   | 260,72      | 1726,56                       | 27,3          |             |

  
 Стрельников  
 Александр  
 Викторович  
 Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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**

| Прим. пищи         | Прим. пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг | № рецептуры |
|--------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|
|                    |                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |             |
| 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                              | 100/5        | 0,4              | 0,4     | 32,6        | 138                           | 4             | 386         |
|                    |                                              |              |                  |         |             |                               |               |             |
| Обед               | ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ                             | 40           | 0,4              | 0       | 1           | 5,4                           | 1,6           |             |
|                    | 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             |             |
| Уплотенный 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             | 48,9    | 268,9       | 1470,8                        | 22,9          |             |



Стрельников А.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 С, мг | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|
|                     |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |             |
| 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                | 6,2     | 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             | 46,7    | 239,2       | 1615,8                        | 40,94          |             |



Стрельников А.В.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 С, мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|
|                        |                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |             |
| 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 (ПОРЦИЯМИ)                                        | 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                   | КАПУСТА КВАШЕНАЯ                                      | 40           | 0,3              | 0       | 0,7         | 5,2                           | 2              |             |
|                        | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82   | 150          | 1,8              | 1,8     | 12,1        | 70,9                          | 3,9            | 82          |
|                        | ПЛОД 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              |             |
|                        |                                                       |              |                  |         |             |                               |                |             |
| Уплотнительный 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 ДОМАШНЯЯ №469                                 | 50           | 3,6              | 6,4     | 30,2        | 193,1                         | 0              | 469         |
| Итого за 9 дней:       |                                                       |              | 56,7             | 60,8    | 209,1       | 1615,2                        | 19,6           |             |



*(Подпись)*  
**Стрельников А.В.**

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными 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 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 СОЛЕННЫЙ                         | 40           | 0,4              | 0       | 1           | 5,4                           | 1,6           |             |
|                     | 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         |
|                     | КОМПЛОТ 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 (пшениная) №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            | 48,94   | 223,72      | 1548,36                       | 63,9          |             |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | б      | ж     | уг      | ккал     | С      |
|----------------------------|--------|-------|---------|----------|--------|
| Итого за период            | 518,56 | 524,7 | 2227,08 | 15797,16 | 265,62 |
| Среднее значение за период | 51,9   | 52,5  | 222,7   | 1579,7   | 26,6   |

**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.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Хорошилова Любовь Михайловна

Действителен с 13.07.2021 по 13.07.2022