Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром |  | 150 | 11,13 | 12 | 27,25 | 261,58 | 0,054 | 0,09 | 0,162 | 125,4 | 1,36 |
| Чай с молоком |  | 150 | 1,05 | 1,2 | 13 | 66,99 | - | 0,003 | 4,5 | 86,3 | 0,4 |
| Печенье с маслом |  | 25 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | - | - | - | 5,8 | 0,4 |
| Всего |  |  | 13,68 | 15,2 | 55,15 | 411,97 | 0,054 | 0,093 | 4,662 | 217,5 | 2,16 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной |  | 150 | 5,2 | 7,4 | 9,2 | 161,3 | 0,07 | 0,06 | 37,9 | 83,1 | 1,2 |
| Плов бухарский |  | 150 | 26,53 | 32,3 | 29,2 | 532,92 | 0 | 0,15 | 1,05 | 17,3 | 1,35 |
| Салат овощной |  | 40 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | - | - | 4,5 | 11,4 | 0,3 |
| Компот сухофрукты витамином(C) |  | 150 | 0,78 | - | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,8 | 0,51 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 34,52 | 45,04 | 68,47 | 867,85 | 0,13 | 0,26 | 44,05 | 151,35 | 4,33 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом |  | 150 | 11,08 | 13,6 | 48,2 | 362,34 | 0,24 | 0,22 | 1,98 | 217,8 | 3,96 |
| Какао с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Оладьи с повидлом |  | 50 | 3,73 | 6,26 | 23,69 | 166,32 | 0,06 | 0,05 | 0,72 | 45,36 | 0,45 |
| Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  | 18,99 | 25,74 | 90,49 | 629,16 | 0,33 | 0,285 | 3,45 | 386,16 | 4,96 |
| Всего за день |  |  | 71,39 | 91,18 | 220,26 | 1992,98 | 0,544 | 0,828 | 53,062 | 936,01 | 11,6 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром |  | 180 | 11,13 | 12 | 27,25 | 261,58 | 0,054 | 0,09 | 0,162 | 125,4 | 1,36 |
| Чай с молоком |  | 200 | 1,05 | 1,2 | 13 | 89,32 | - | 0,003 | 4,5 | 86,3 | 0,4 |
| Печенье с маслом |  | 30 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | - | - | - | 5,8 | 0,4 |
| Всего |  |  | 13,68 | 15,2 | 55,15 | 434,3 | 0,054 | 0,093 | 4,662 | 217,5 | 2,16 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной |  | 200 | 6,26 | 8,86 | 11,24 | 149,04 | 0,08 | 0,08 | 42,2 | 90,72 | 1,42 |
| Плов бухарский |  | 180 | 31,8 | 38,8 | 35,1 | 639,51 | 0 | 0,18 | 1,26 | 20,8 | 1,62 |
| Салат овощной |  | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | - | - | 4,5 | 11,4 | 0,3 |
| Компот сухофрукты с витамином (С) |  | 200 | 1,1 | - | 24,62 | 96,6 | 0,02 | 0,04 | 0,73 | 36,9 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 41,17 | 53 | 80,81 | 978,2 | 0,145 | 0,32 | 48,69 | 168,57 | 5,01 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом |  | 200 | 7,39 | 9,11 | 32,2 | 241,56 | 0,16 | 0,12 | 1,32 | 145,2 | 2,64 |
| Какао с молоком |  | 200 | 5,2 | 7,05 | 22,3 | 120,6 | 0,04 | 0,03 | 0,8 | 156 | 0,75 |
| Оладьи с повидлом |  | 100 | 7,49 | 12,5 | 47,38 | 332,64 | 0,13 | 0,12 | 1,44 | 90,7 | 1,87 |
| Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  | 20,08 | 28,66 | 101,88 | 694,8 | 0,33 | 0,27 | 3,56 | 391,9 | 5,26 |
| Всего за день |  |  | 80,13 | 102,06 | 246,16 | 2219,3 | 0,979 | 0,913 | 58,112 | 978,97 | 12,62 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная |  | 150 | 4,65 | 5,01 | 23,3 | 166,51 | 0,06 | 0,04 | 0,99 | 104,9 | 0,9 |
| Яйцо отварное |  | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 54 | 0,55 |
| Кофе напиток с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 92,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Бутерброд с маслом и сыром |  | 30  5/10 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 23,67 | 28,19 | 67,3 | 583,01 | 0,16 | 0,08 | 2,49 | 289,4 | 3,48 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый |  | 150 | 4,9 | 1,5 | 15,2 | 87 | 0,18 | - | 0,36 | 27,6 | 1,2 |
| Ежики из говядины в сметанном соусе |  | 70 | 10,9 | 12,5 | 7,44 | 186,18 | - | - | 1,2 | 46 | 1,46 |
| Свекла тушенная в сметане |  | 100 | 2,5 | 7,34 | 11,49 | 122,4 | 0,03 | 0,07 | 1,62 | 57,6 | 1,65 |
| Компот ассорти фруктовый |  | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,8 | - | - | 1,29 | 10,86 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 20,07 | 21,76 | 60,39 | 510,63 | 0,255 | 0,09 | 4,47 | 150,81 | 5,98 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная |  | 60 | 7,68 | 2,94 | 8,28 | 90 | 0,07 | 0,07 | 0,19 | 33,7 | 0,57 |
| Картофельное пюре |  | 100 | 2,8 | 3,87 | 7,5 | 110,7 | 0,08 | 8,98 | 2,8 | 47,2 | 0,58 |
| Огурчик свежий |  | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | - | - | 4,5 | 11,4 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | - | 16,5 | 0,5 |
| Чай сладкий |  | 150 | 9 | 2,06 | 9,75 | 36,96 | - | 0,003 | 4,5 | 8,2 | 0,4 |
| Всего |  |  | 21,74 | 14,11 | 39,33 | 347,71 | 0,22 | 9,093 | 11,99 | 117 | 2,35 |
| Всего за день |  |  | 69,68 | 69,26 | 173,17 | 1525,35 | 0,665 | 9,453 | 19,85 | 738,21 | 11,96 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная |  | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,1 | 222,02 | 0,08 | 0,06 | 1,32 | 139,9 | 1,32 |
| Яйцо отварное |  | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 54 | 0,55 |
| Кофе напиток с молоком |  | 200 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Бутерброд с маслом и сыром |  | 40  10/10 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 25,73 | 32,48 | 80,04 | 614,52 | 0,2 | 0,1 | 2,82 | 326,4 | 4,31 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый |  | 200 | 5,2 | 1,8 | 17,4 | 96 | 0,2 | - | 0,4 | 32,6 | 1,6 |
| Ежики из говядины в сметанном соусе |  | 80 | 10,9 | 12,5 | 7,44 | 186,18 | - | - | 1,2 | 46 | 1,46 |
| Свекла тушенная в сметане |  | 120 | 3,13 | 9,18 | 14,37 | 153 | 0,045 | 0,09 | 2,02 | 72 | 2,07 |
| Компот ассорти фруктовый |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | - | - | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16 | 81,25 | 0,09 | 0,04 | - | 16,1 | 1,89 |
| Всего |  |  | 22,69 | 24,24 | 79,09 | 614,03 | 0,335 | 0,13 | 5,34 | 181,18 | 7,96 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная |  | 80 | 10,29 | 3,93 | 11,04 | 120 | 0,09 | 0,09 | 0,25 | 44,93 | 0,76 |
| Картофельное пюре |  | 120 | 3,2 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 0,1 | 10,53 | 3,13 | 55 | 0,73 |
| Огурчик свежий |  | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | - | - | 4,5 | 11,4 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | - | 16,5 | 0,5 |
| Чай сладкий |  | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,003 | 6 | 11,6 | 0,5 |
| Всего |  |  | 27,75 | 16,91 | 45,88 | 403,23 | 0,26 | 10,663 | 13,88 | 139,43 | 2,79 |
| Всего за день |  |  | 81,37 | 78,83 | 213,33 | 1743,78 | 1,245 | 11,123 | 23,24 | 848,01 | 15,25 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная |  | 150 | 4,8 | 5,55 | 21,9 | 151,5 | 0,15 | 0,15 | 0,3 | 78,6 | 0,9 |
| Какао с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 11,12 | 17,23 | 65,2 | 364,55 | 0,22 | 0,175 | 1,05 | 209,1 | 2,93 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой |  | 150 | 1,63 | 5,89 | 11,3 | 101,21 | - | - | 5,7 | 23,4 | 0,5 |
| Кура порционная |  | 60 | 13,3 | 8,52 | - | 139,44 | 0,07 | 0,07 | 0,8 | 10,1 | 0,73 |
| Капуста тушенная |  | 100 | 2,3 | 1,9 | 11,6 | 62 | - | - | 20,9 | 54,6 | 0,7 |
| Компот сухофрукты |  | 150 | 0,78 | - | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,8 | 0,51 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 19,66 | 16,61 | 51,47 | 424,48 | 0,13 | 0,12 | 28 | 127,65 | 3,41 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущёнкой |  | 120 | 21,6 | 4,19 | 35,6 | 267,45 | - | - | 0,24 | 177,3 | 0,66 |
| Кисель |  | 150 | 0,07 | 0,07 | 20,92 | 84,75 | 0,001 | - | 1,5 | 3,75 | 0,3 |
| Булочка |  | 40 | 4,32 | 3,6 | 32,64 | 182,4 | 0,08 | 0,1 | - | 10,8 | 0,48 |
| Банан |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Всего |  |  | 26,49 | 7,96 | 99,26 | 581,6 | 0,091 | 0,11 | 3,74 | 198,85 | 2,84 |
| Всего за день |  |  | 61,47 | 47 | 222,08 | 1454,63 | 0,471 | 0,595 | 33,69 | 716,6 | 9,33 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная |  | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 202 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 104,8 | 1,2 |
| Какао с молоком |  | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221 | 0,7 |
| Бутерброд с маслом |  | 40/5 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 15,25 | 20,85 | 81,2 | 506,82 | 1,2 | 0,45 | 1,48 | 335,3 | 3,79 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой |  | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | - | - | 6,4 | 25,6 | 0,6 |
| Кура порционная |  | 80 | 17,7 | 11,3 | - | 185,92 | 0,09 | 0,09 | 1,07 | 13,5 | 0,98 |
| Капуста тушенная |  | 120 | 2,78 | 2,2 | 14,3 | 82,6 | - | - | 35,4 | 72,8 | 1,1 |
| Компот сухофрукты |  | 200 | 1,1 | - | 24,62 | 96,6 | 0,02 | 0,04 | 0,73 | 36,9 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 25,08 | 19,99 | 59,61 | 518,84 | 0,155 | 0,15 | 43,6 | 157,55 | 4,35 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные со сгущёнкой |  | 140 | 27,1 | 5,24 | 44,6 | 334,32 | - | - | 0,3 | 221,6 | 0,83 |
| Кисель |  | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 0,01 | 0,01 | 2 | 5 | 0,4 |
| Булочка |  | 50 | 3,47 | 3,32 | 26,54 | 149,85 | 0,05 | 0,06 | - | 7,2 | 0,05 |
| Банан |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Всего |  |  | 31,17 | 8,76 | 109,14 | 644,17 | 0,07 | 0,08 | 4,3 | 240,8 | 2,68 |
| Всего за день |  |  | 76,7 | 54,8 | 258,27 | 1781,83 | 1,875 | 0,91 | 50,58 | 934,65 | 11,01 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба |  | 150 | 4,91 | 6,24 | 26,32 | 180,83 | 0,06 | 0,04 | 0,63 | 62,4 | 1,2 |
| Чай с молоком |  | 150 | 1,05 | 1,2 | 13 | 66,99 | - | 0,003 | 4,5 | 86,3 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 8,1 | 13,24 | 64,02 | 360,37 | 0,1 | 0,053 | 5,13 | 156,2 | 3,08 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной |  | 150 | 1,62 | 3,96 | 12,4 | 82,8 | - | - | 4,86 | 28,6 | 0,9 |
| Жаркое по домашнему |  | 160 | 26,53 | 32,3 | 29,2 | 532,92 | 0 | 0,15 | 1,05 | 17,3 | 1,35 |
| Салат витаминный |  | 50 | 0,57 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | - | - | 18,6 | 23,4 | 0,3 |
| Компот из свежих фруктов |  | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,8 | - | - | 1,29 | 10,86 | 0,7 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | 0 | 16,5 | 0,5 |
| Всего |  |  | 30,74 | 41,65 | 77,58 | 818,74 | 0,07 | 0,19 | 25,8 | 96,66 | 3,75 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Сок |  | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 68 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное с мясом |  | 120 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 | 0,04 | 0,07 | 23,1 | 40,2 | 1,22 |
| Чай сладкий с лимоном |  | 150 | 8,7 | 2,06 | 12,5 | 26,29 | - | 0,003 | 46,8 | 8,2 | 0,4 |
| Хачапури с сыром |  | 40 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 18,15 | 15,18 | 46,54 | 272,05 | 0,08 | 0,083 | 69,9 | 55,9 | 3,1 |
| Всего за день |  |  | 57,49 | 70,17 | 198,24 | 1519,16 | 0,26 | 0,336 | 102,83 | 315,76 | 11,33 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба |  | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,08 | 0,06 | 0,72 | 75,6 | 1,5 |
| Чай с молоком |  | 200 | 1,05 | 1,2 | 13 | 89,32 | - | 0,003 | 4,5 | 86,3 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 40/5 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 10,25 | 16,58 | 77,73 | 465,43 | 0,14 | 0,073 | 5,22 | 171,4 | 3,79 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной |  | 200 | 1,8 | 4,4 | 13,8 | 92 | - | - | 5,4 | 31,8 | 1 |
| Жаркое по домашнему |  | 180 | 14,6 | 14,89 | 13,65 | 234,1 | 0,14 | 0,18 | 6,86 | 13,9 | 2,2 |
| Салат витаминный |  | 50 | 0,57 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | - | - | 18,6 | 23,4 | 0,3 |
| Компот из свежих фруктов |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | - | - | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,14 | 0,08 | 0 | 32 | 1 |
| Всего |  |  | 20,93 | 24,92 | 81,7 | 611,17 | 0,28 | 0,26 | 32,58 | 115,58 | 5,44 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Сок |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное с мясом |  | 180 | 10,9 | 10,98 | 14,01 | 199,81 | 0,06 | 0,1 | 34,7 | 60,36 | 1,83 |
| Чай сладкий с лимоном |  | 200 | 8,7 | 2,06 | 12,5 | 52,58 | - | 0,003 | 46,8 | 8,2 | 0,4 |
| Хачапури с сыром |  | 60 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 22,25 | 20,09 | 56,15 | 387,39 | 0,12 | 0,113 | 81,5 | 78,06 | 4,12 |
| Всего за день |  |  | 54,43 | 61,79 | 235,78 | 1557,99 | 0,56 | 0,466 | 123,3 | 379,04 | 16,15 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Овощи тушенные в молоке |  | 150 | 3,4 | 5,7 | 14 | 124 | 0,09 | 0,03 | 19 | 64 | 1,1 |
| Чай сладкий |  | 150 | 9 | 2,06 | 9,75 | 36,96 | - | 0,003 | 4,5 | 8,2 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 14,54 | 13,56 | 48,45 | 273,51 | 0,13 | 0,043 | 23,5 | 79,7 | 2,98 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный |  | 150 | 11,89 | 0,5 | 8,32 | 97,5 | 0,07 | 0,09 | 5,1 | 41,5 | 0,6 |
| Бефстроганов из печени |  | 60 | 17,5 | 12,58 | 7,73 | 213,53 | 0,25 | 0,08 | 17,03 | 18,34 | 6,55 |
| Греча рассыпчатая с маслом |  | 100 | 5,7 | 4,6 | 30,4 | 167 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 15,9 | 2,8 |
| Салат из свежих огурцов |  | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | - | - | 4,5 | 11,4 | 0,3 |
| Компот из сухофруктов |  | 150 | 0,78 | - | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,8 | 0,51 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 37,88 | 23,02 | 76,52 | 651,66 | 0,58 | 0,32 | 27,83 | 126,69 | 11,73 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 0,08 | 0,06 | 0,72 | 75,6 | 1,5 |
| Какао с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Пирог с повидлом |  | 50 | 3,73 | 6,26 | 23,69 | 166,32 | 0,06 | 0,05 | 0,72 | 45,36 | 0,45 |
| Груша |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Всего |  |  | 14,01 | 18,64 | 77,19 | 492,82 | 0,18 | 0,135 | 4,19 | 250,96 | 3,9 |
| Всего за день |  |  | 70,63 | 60,42 | 208,31 | 1501,99 | 0,92 | 0,688 | 56,42 | 638,35 | 18,76 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Овощи тушенные в молоке |  | 200 | 5,1 | 8,55 | 21 | 186 | 0,13 | 0,04 | 28,5 | 96 | 1,6 |
| Чай сладкий |  | 200 | 9 | 2,06 | 9,75 | 49,28 | - | 0,03 | 4,5 | 8,2 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 40/5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 16,24 | 16,41 | 55,45 | 347,83 | 0,17 | 0,08 | 33 | 111,7 | 3,48 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп рыбный |  | 200 | 12,74 | 0,6 | 9,22 | 105,44 | 0,08 | 0,1 | 5,9 | 48,6 | 0,68 |
| Бефстроганов из печени |  | 80 | 23,4 | 16,7 | 11,1 | 284,7 | 0,33 | 0,1 | 22,7 | 24,45 | 8,73 |
| Греча рассыпчатая с маслом |  | 120 | 5,7 | 4,6 | 30,4 | 167 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 15,9 | 2,8 |
| Салат из свежих огурцов |  | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | - | - | 4,5 | 11,4 | 0,3 |
| Компот из сухофруктов |  | 200 | 1,1 | - | 24,62 | 96,6 | 0,02 | 0,04 | 0,73 | 36,9 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 44,95 | 27,24 | 85,19 | 746,79 | 0,675 | 0,36 | 34,43 | 146 | 14,18 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная |  | 200 | 8,8 | 7,23 | 39,5 | 195,8 | 0,11 | 0,08 | 0,95 | 94,6 | 1,5 |
| Какао с молоком |  | 200 | 5,2 | 7,05 | 22,3 | 120,6 | 0,04 | 0,03 | 0,8 | 156 | 0,75 |
| Пирог с повидлом |  | 60 | 7,49 | 12,5 | 47,38 | 332,64 | 0,13 | 0,12 | 1,44 | 90,7 | 1,87 |
| Груша |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Всего |  |  | 21,99 | 26,88 | 119,28 | 696,04 | 0,29 | 0,24 | 5,19 | 348,3 | 5,52 |
| Всего за день |  |  | 88,38 | 75,73 | 268,24 | 1902,66 | 1,585 | 0,91 | 73,82 | 807 | 23,37 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый |  | 150 | 4,18 | 4,59 | 14,79 | 117,06 | 0,04 | 0,03 | 0,54 | 89,4 | 0,9 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 92,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Печенье с маслом |  | 20/5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 10,5 | 16,27 | 58,09 | 322,11 | 0,11 | 0,055 | 1,29 | 219,9 | 2,93 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной |  | 150 | 1,32 | 3,58 | 9,56 | 80,8 | - | - | 2,8 | 10,5 | 0,2 |
| Бифштекс рубленый паровой |  | 50 | 15,61 | 15,26 | 0,28 | 200,9 | 0,07 | 0,14 | 0,07 | 17,43 | 2,24 |
| Гороховое пюре |  | 100 | 2,8 | 3,87 | 7,5 | 110,7 | 0,08 | 8,98 | 2,8 | 47,2 | 0,58 |
| Соус томатный |  | 30 | 0,28 | 0,8 | 1,28 | 13,6 | - | - | - | 4,8 | 0,03 |
| Компот из свежих яблок |  | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,8 | - | - | 1,29 | 10,86 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 21,78 | 23,93 | 44,88 | 521,05 | 0,195 | 9,14 | 6,96 | 99,54 | 4,72 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Ленивые голубцы с отварным мясом |  | 160 | 10,9 | 10,98 | 14,01 | 199,81 | 0,06 | 0,1 | 34,7 | 60,36 | 1,83 |
| Чай с лимоном |  | 150 | 8,7 | 2,06 | 12,5 | 26,29 | - | 0,003 | 46,8 | 8,2 | 0,4 |
| Булочка домашняя |  | 30 | 2,03 | 3,5 | 19,36 | 117,48 | 0,03 | 0,024 | 0,018 | 8 | 0,35 |
| Апельсин |  | 85 | 0,8 | 0,2 | 6,9 | 36,5 | - | - | 51 | 28,9 | 0,3 |
| Всего |  |  | 22,43 | 16,74 | 52,77 | 380,08 | 0,09 | 0,127 | 132,518 | 105,46 | 2,88 |
| Всего за день |  |  | 58,91 | 62,14 | 161,89 | 1307,24 | 0,425 | 9,512 | 141,668 | 605,9 | 10,68 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый |  | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 0,06 | 0,04 | 0,72 | 119,2 | 1,2 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 200 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Печенье с маслом |  | 25/5 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | - | - | - | 5,8 | 0,4 |
| Всего |  |  | 11,26 | 14 | 53,23 | 339,98 | 0,09 | 0,055 | 1,47 | 248 | 2,15 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной |  | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | - | - | 3,4 | 11,3 | 0,3 |
| Бифштекс рубленый паровой |  | 70 | 13,7 | 13,5 | 0,3 | 220,9 | 0,09 | 0,18 | 0,09 | 18,43 | 2,5 |
| Гороховое пюре |  | 120 | 3,2 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 0,1 | 10,53 | 3,13 | 55 | 0,73 |
| Соус томатный |  | 40 | 0,56 | 1,6 | 2,64 | 26,6 | - | - | - | 5,6 | 0,06 |
| Компот из свежих яблок |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | - | - | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 3,3 | 0,6 | 16 | 81,25 | 0,09 | 0,04 | - | 16,1 | 1,89 |
| Всего |  |  | 22,46 | 25,23 | 60,93 | 642,44 | 0,28 | 10,75 | 8,34 | 120,91 | 6,42 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Ленивые голубцы с отварным мясом |  | 180 | 11,8 | 11,98 | 14,23 | 200,92 | 0,08 | 0,2 | 35,7 | 61,42 | 2,03 |
| Чай с лимоном |  | 200 | 8,7 | 2,06 | 12,5 | 52,58 | - | 0,03 | 46,8 | 8,2 | 0,4 |
| Булочка домашняя |  | 50 | 3,05 | 5,26 | 29,05 | 176,22 | 0,049 | 0,036 | 0,027 | 12 | 0,53 |
| Апельсин |  | 85 | 0,8 | 0,2 | 6,9 | 36,5 | - | - | 51 | 28,9 | 0,3 |
| Всего |  |  | 24,35 | 19,5 | 62,68 | 466,22 | 0,129 | 0,266 | 133,527 | 110,52 | 3,26 |
| Всего за день |  |  | 63,27 | 63,93 | 185,16 | 1560,64 | 0,949 | 11,301 | 144,537 | 680,43 | 12,02 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная подлива кисельная |  | 150 | 37,2 | 19 | 33,88 | 464,8 | 0,12 | 0,15 | - | 322 | 1,68 |
| Чай сладкий |  | 150 | 9 | 2,06 | 9,75 | 36,96 | - | 0,03 | 4,5 | 8,2 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 48,34 | 26,86 | 68,33 | 614,31 | 0,16 | 0,19 | 4,5 | 337,7 | 3,56 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый |  | 150 | 2,08 | 2,1 | 15,4 | 84,9 | 0,06 | 0,05 | 4 | 12 | 0,5 |
| Суфле рыбное |  | 60 | 7,68 | 2,94 | 8,28 | 90 | 0,07 | 0,07 | 0,19 | 33,7 | 0,57 |
| Свекла тушенная в сметанном соусе |  | 120 | 2,5 | 7,34 | 11,49 | 122,4 | 0,03 | 0,07 | 1,62 | 57,6 | 1,65 |
| Компот из изюма с витамином (С) |  | 150 | 0,4 | 0,08 | 21,1 | 87 | 0,02 | 0,01 | - | 12,8 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | 0 | 16,5 | 0,5 |
| Всего |  |  | 14,56 | 12,66 | 68,57 | 442,55 | 0,25 | 0,24 | 5,81 | 132,6 | 3,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 0,08 | 0,06 | 0,72 | 75,6 | 1,5 |
| Какао с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Пирожок с мясом |  | 50 | 3,73 | 6,26 | 23,69 | 166,32 | 0,06 | 0,05 | 0,72 | 45,36 | 0,45 |
| Банан |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Всего |  |  | 14,01 | 18,64 | 77,19 | 492,82 | 0,18 | 0,135 | 4,19 | 250,96 | 3,9 |
| Всего за день |  |  | 81,11 | 63,36 | 220,24 | 1633,68 | 0,62 | 0,755 | 15,4 | 902,26 | 11,31 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная подлива кисельная |  | 180 | 55,8 | 28,5 | 50,82 | 627,2 | 0,18 | 0,23 | - | 483 | 2,52 |
| Чай сладкий |  | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | - | 0,003 | 6 | 11,6 | 0,5 |
| Бутерброд с маслом |  | 40/5 | 2,14 | 6,8 | 34,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 69,94 | 38,36 | 98,52 | 789,03 | 0,22 | 0,243 | 6 | 502,1 | 4,5 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый |  | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,4 | 99,27 | 0,1 | 0,09 | 6 | 18 | 0,8 |
| Суфле рыбное |  | 80 | 10,29 | 3,93 | 11,04 | 120 | 0,09 | 0,09 | 0,25 | 44,93 | 0,76 |
| Свекла тушенная в сметанном соусе |  | 150 | 3,13 | 9,18 | 14,37 | 153 | 0,045 | 0,09 | 2,02 | 72 | 2,07 |
| Компот из изюма с витамином (С) |  | 200 | 0,4 | 0,08 | 21,1 | 96 | 0,02 | 0,01 | - | 12,8 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,14 | 0,08 | 0 | 32 | 1 |
| Всего |  |  | 19,88 | 15,88 | 88,51 | 584,77 | 0,395 | 0,36 | 8,27 | 179,73 | 5,11 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная |  | 200 | 8,8 | 7,23 | 39,5 | 195,8 | 0,11 | 0,08 | 0,95 | 94,6 | 1,5 |
| Какао с молоком |  | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221 | 0,7 |
| Пирожок с мясом |  | 80 | 7,49 | 12,5 | 47,38 | 332,64 | 0,13 | 0,12 | 1,44 | 90,7 | 1,87 |
| Банан |  | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| Всего |  |  | 22,99 | 26,23 | 119,34 | 745,26 | 0,29 | 0,45 | 5,47 | 413,3 | 5,47 |
| Всего за день |  |  | 118,01 | 85,67 | 314,69 | 2231,06 | 1,355 | 1,283 | 20,94 | 1296,13 | 15,27 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная |  | 150 | 3,86 | 6,4 | 24,8 | 156,75 | 0,03 | 0,02 | 1 | 105,7 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 92,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Бутерброд с маслом, сыром |  | 30  5/8 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 10,18 | 18,08 | 68,1 | 361,8 | 0,1 | 0,045 | 1,75 | 236,2 | 3,03 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной |  | 150 | 5,2 | 7,4 | 9,2 | 161,3 | 0,07 | 0,06 | 37,9 | 83,1 | 1,2 |
| Шницель мясной |  | 50 | 6,4 | 7,03 | 3,44 | 106,02 | - | 0,06 | 0,18 | 36,2 | 0,78 |
| Картофельное пюре |  | 100 | 2,8 | 3,87 | 7,5 | 110,7 | 0,08 | 8,98 | 2,8 | 47,2 | 0,58 |
| Соус сметанный |  | 30 | 0,28 | 0,8 | 1,28 | 13,6 | - | - | - | 4,8 | 0,03 |
| Салат «свеколка» |  | 40 | 0,8 | 3,5 | 4,25 | 52,23 | 0,01 | 0,02 | 2,4 | 18,26 | 0,67 |
| Компот из сухофруктов |  | 150 | 0,78 | - | 20,22 | 80,58 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,8 | 0,51 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 17,91 | 22,9 | 54,24 | 565,68 | 0,22 | 9,17 | 43,88 | 229,11 | 4,74 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной |  | 160 | 1,61 | 5,19 | 8,4 | 91,57 | 0,06 | 0,05 | 11 | 26,7 | 0,9 |
| Яйцо отварное |  | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 54 | 0,55 |
| Кисель |  | 150 | 0,07 | 1,07 | 20,9 | 84,75 | 0,007 | 0,007 | 1,5 | 3,75 | 0,3 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | 0 | 16,5 | 0,5 |
| Всего |  |  | 16,28 | 17,96 | 42,3 | 391,57 | 0,167 | 0,112 | 13,25 | 100,95 | 2,25 |
| Всего за день |  |  | 48,57 | 64,14 | 170,79 | 1403,05 | 0,517 | 9,517 | 59,78 | 747,26 | 10,17 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная |  | 200 | 5,15 | 8,32 | 28,51 | 209,88 | 0,05 | 0,06 | 1,32 | 141,2 | 1,32 |
| Кофейный напиток с молоком |  | 200 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Бутерброд с маслом, сыром |  | 40  5/10 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 11,98 | 21,25 | 76,75 | 445,38 | 0,14 | 0,085 | 2,07 | 273,7 | 3,76 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной |  | 200 | 6,26 | 8,86 | 11,24 | 149,04 | 0,08 | 0,08 | 42,2 | 90,72 | 1,42 |
| Шницель мясной |  | 70 | 8,54 | 9,37 | 4,59 | 141,12 | - | 0,08 | 0,24 | 48,3 | 1,04 |
| Картофельное пюре |  | 120 | 3,2 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 0,1 | 10,53 | 3,13 | 55 | 0,73 |
| Соус сметанный |  | 40 | 0,56 | 1,6 | 2,64 | 26,6 | - | - | - | 5,6 | 0,06 |
| Салат «свеколка» |  | 60 | 1,1 | 5,5 | 6,4 | 65,39 | 0,01 | 0,03 | 2,4 | 23,8 | 0,67 |
| Компот из сухофруктов |  | 200 | 1,1 | - | 24,62 | 96,6 | 0,02 | 0,04 | 0,73 | 36,9 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,45 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 22,41 | 30,31 | 65,88 | 643,9 | 0,66 | 10,78 | 48,7 | 269,07 | 5,59 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной |  | 180 | 2,61 | 7,19 | 11,4 | 102 | 0,06 | 0,05 | 11 | 26,7 | 0,9 |
| Яйцо отварное |  | 40 | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 54 | 0,55 |
| Кисель |  | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 0,01 | 0,01 | 2 | 5 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,14 | 0,08 | 0 | 32 | 1 |
| Всего |  |  | 19,21 | 19,19 | 64,6 | 488,5 | 0,24 | 0,155 | 13,75 | 117,7 | 2,85 |
| Всего за день |  |  | 58,8 | 75,95 | 215,55 | 1689,78 | 1,49 | 11,25 | 65,72 | 861,47 | 12,39 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая |  | 150 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 0,08 | 0,06 | 0,72 | 75,6 | 1,5 |
| Какао с молоком |  | 150 | 4,18 | 5,88 | 18,6 | 100,5 | 0,03 | 0,015 | 0,75 | 123 | 0,55 |
| Бутерброд с маслом |  | 30  5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 11,92 | 18,08 | 68,1 | 392,05 | 0,15 | 0,085 | 1,47 | 206,1 | 3,53 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной |  | 150 | 1,32 | 3,58 | 9,56 | 80,8 | - | - | 2,8 | 10,5 | 0,2 |
| Гуляш мясной |  | 60 | 8,7 | 9,1 | 3,8 | 132 | 0,04 | 0,08 | 0,03 | 8,98 | 1,24 |
| Макароны отварные с маслом |  | 100 | 3,5 | 2,5 | 22,7 | 125 | - | - | - | 8,5 | 0,5 |
| Салат из моркови |  | 40 | 0,4 | 1 | 3,2 | 33,2 | - | - | 1,13 | 14,4 | 0,6 |
| Компот из свежих фруктов |  | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,8 | - | - | 1,29 | 10,86 | 0,7 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 15,69 | 16,6 | 65,52 | 486,05 | 0,085 | 0,1 | 5,25 | 61,99 | 4,21 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 150 | 4,2 | 5,2 | 6,15 | 84 | 0,03 | 0,19 | 0,9 | 181 | 0,15 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушенная в томате с овощами |  | 60 | 6,22 | 3,43 | 3,2 | 68,6 | 0,06 | 0,05 | 0,9 | 20,8 | 0,54 |
| Картофельное пюре |  | 120 | 2,8 | 3,87 | 7,5 | 110,7 | 0,08 | 8,98 | 2,8 | 47,2 | 0,58 |
| Напиток из шиповника |  | 150 | 0,44 | 0,18 | 13,2 | 60,76 | 0,01 | 0,04 | 140 | 8,76 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | 0 | 16,5 | 0,5 |
| Всего |  |  | 11,36 | 7,68 | 36,2 | 298,31 | 0,22 | 9,11 | 143,7 | 93,26 | 2,12 |
| Всего за день |  |  | 43,17 | 47,56 | 175,97 | 1260,41 | 0,485 | 9,485 | 151,32 | 542,35 | 10,01 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая |  | 200 | 8,98 | 9,37 | 35,5 | 262,68 | 0,18 | 0,2 | 1,32 | 128 | 3,96 |
| Какао с молоком |  | 200 | 6,2 | 6,4 | 22,36 | 169,82 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221 | 0,7 |
| Бутерброд с маслом |  | 40  5 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 17,83 | 22,82 | 87,5 | 567,5 | 0,28 | 0,45 | 2,4 | 358,5 | 6,55 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной |  | 200 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | - | - | 3,4 | 11,3 | 0,3 |
| Гуляш мясной |  | 80 | 8,7 | 9,1 | 3,8 | 165 | 0,04 | 0,08 | 0,03 | 8,98 | 1,24 |
| Макароны отварные с маслом |  | 120 | 3,5 | 2,5 | 22,7 | 156,6 | - | - | - | 8,5 | 0,5 |
| Салат из моркови |  | 60 | 0,6 | 3 | 4,8 | 49,8 | - | - | 1,7 | 21,6 | 0,9 |
| Компот из свежих фруктов |  | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | - | - | 1,72 | 14,48 | 0,94 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,45 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 16,15 | 19,75 | 73,6 | 602,44 | 0,49 | 0,1 | 6,85 | 73,61 | 4,85 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченное |  | 200 | 5,2 | 5,2 | 8,32 | 112 | 0,45 | 0,23 | 1,2 | 201 | 0,19 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Рыба тушенная в томате с овощами |  | 80 | 8,29 | 4,57 | 4,26 | 91,46 | 0,08 | 0,06 | 1,2 | 27,7 | 0,72 |
| Картофельное пюре |  | 150 | 3,2 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | 0,1 | 10,53 | 3,13 | 55 | 0,73 |
| Напиток из шиповника |  | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 0,01 | 0,4 | 160 | 9,76 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,14 | 0,08 | 0 | 32 | 1 |
| Всего |  |  | 15,83 | 9,87 | 52,62 | 407,62 | 0,33 | 11,07 | 164,33 | 124,46 | 2,95 |
| Всего за день |  |  | 55,01 | 52,44 | 222,04 | 1689,56 | 1,55 | 11,85 | 174,78 | 757,57 | 14,54 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 1,5 до 3лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом |  | 150 | 11,08 | 13,6 | 48,2 | 362,34 | 0,24 | 0,22 | 1,98 | 217,8 | 3,96 |
| Чай с молоком |  | 150 | 1,05 | 1,2 | 13 | 66,99 | - | 0,003 | 4,5 | 86,3 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 30  5 | 2,14 | 5,8 | 24,7 | 112,55 | 0,04 | 0,01 | - | 7,5 | 1,48 |
| Всего |  |  | 14,27 | 20,6 | 85,9 | 541,88 | 0,28 | 0,233 | 6,48 | 311,6 | 5,84 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками |  | 150 | 4,43 | 3,56 | 23,96 | 146 | 0,17 | 0,09 | 4,97 | 13,2 | 1,5 |
| Тефтели из говядины в молочном соусе |  | 60 | 8,23 | 9,37 | 5,58 | 139,63 | - | - | 0,9 | 34,5 | 1,1 |
| Морковь тушеная |  | 100 | 2,5 | 7,34 | 11,49 | 122,4 | 0,03 | 0,07 | 1,62 | 57,6 | 1,65 |
| Компот из кураги с витамином (С) |  | 150 | 0,4 | 0,08 | 21,1 | 87 | 0,02 | 0,01 | - | 12,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной |  | 30 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,045 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 17,21 | 20,65 | 70,48 | 536,28 | 0,265 | 0,19 | 7,49 | 126,85 | 5,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Сок |  | 150 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 68 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Печень говяжья по строгоновски |  | 60 | 17,5 | 12,58 | 7,73 | 213,53 | 0,25 | 0,08 | 17,03 | 18,34 | 6,55 |
| Рис отварной |  | 100 | 3 | 4,87 | 28,9 | 175,7 | 0,03 | 0,01 | - | 1,29 | 0,48 |
| Чай с лимоном |  | 150 | 8,7 | 2,06 | 12,5 | 26,29 | - | 0,003 | 46,8 | 8,2 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный |  | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,25 | 0,07 | 0,04 | 0 | 16,5 | 0,5 |
| Всего |  |  | 31,1 | 19,71 | 61,43 | 473,77 | 0,35 | 0,133 | 63,83 | 44,33 | 7,93 |
| Всего за день |  |  | 63,08 | 61,06 | 227,91 | 1619,93 | 0,905 | 0,566 | 79,8 | 489,78 | 20,87 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора

Директор МАДОУ

«Детский сад №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Семенова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | № тех. карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер-гетическ.  Ценность  (Ккал) | Витамины,мг | | | Минералы,мг | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом |  | 200 | 7,39 | 9,11 | 32,2 | 241,56 | 0,16 | 0,12 | 1,32 | 145,2 | 2,64 |
| Чай с молоком |  | 200 | 1,05 | 1,2 | 13 | 89,32 | - | 0,003 | 4,5 | 86,3 | 0,4 |
| Бутерброд с маслом |  | 40  5 | 2,65 | 7,05 | 29,64 | 135 | 0,06 | 0,01 | - | 9,5 | 1,89 |
| Всего |  |  | 11,09 | 17,36 | 74,84 | 465,88 | 0,22 | 0,133 | 5,82 | 241 | 4,93 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками |  | 200 | 5,31 | 4,27 | 28,75 | 175,2 | 0,21 | 0,1 | 18,9 | 46,2 | 2,2 |
| Тефтели из говядины в молочном соусе |  | 80 | 10,9 | 12,5 | 7,44 | 186,18 | - | - | 1,2 | 46 | 1,46 |
| Морковь тушеная |  | 120 | 3,13 | 9,18 | 14,37 | 153 | 0,045 | 0,09 | 2,02 | 72 | 0,07 |
| Компот из кураги с витамином (С) |  | 200 | 0,4 | 0,08 | 21,1 | 96 | 0,02 | 0,01 | - | 12,8 | 0,48 |
| Хлеб ржаной |  | 50 | 1,65 | 0,3 | 8,35 | 41,25 | 0,45 | 0,02 | - | 8,75 | 0,97 |
| Всего |  |  | 21,39 | 26,33 | 80,01 | 651,63 | 0,725 | 0,22 | 22,12 | 185,75 | 5,18 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| Сок |  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 0,02 | 4 | 14 | 2,8 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | |
| Печень говяжья по строгоновски |  | 80 | 23,4 | 16,7 | 11,1 | 284,7 | 0,33 | 0,1 | 22,7 | 24,45 | 8,73 |
| Рис отварной |  | 120 | 3,64 | 5,37 | 33,69 | 209,7 | 0,03 | 0,01 | - | 1,36 | 0,52 |
| Чай с лимоном |  | 200 | 8,7 | 2,06 | 12,5 | 52,58 | - | 0,003 | 46,8 | 8,2 | 0,4 |
| Хлеб пшеничный |  | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,14 | 0,08 | 0 | 32 | 1 |
| Всего |  |  | 39,54 | 24,53 | 81,89 | 663,48 | 0,5 | 0,193 | 69,5 | 66,01 | 10,65 |
| Всего за день |  |  | 73,02 | 68,42 | 256,94 | 1874,99 | 1,465 | 0,566 | 101,44 | 506,76 | 23,56 |

МАДОУ «Детский сад №25 общеразвивающего вида» г.Печора