

Приказ № 516 Е

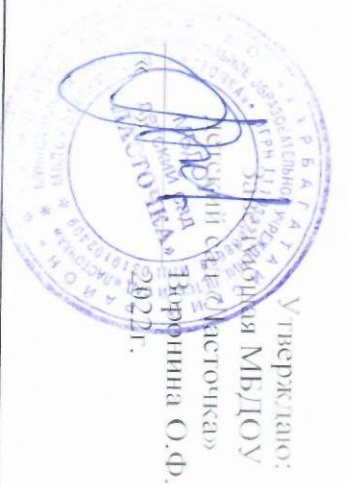
2022 г.



**Десятидневное цикличное меню для организации питания детей**

**В возрасте с 3-х до 7 лет, посещающих МБДОУ детский сад «Ласточка»,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов  
питания на 2022-2023 у. г.**

1 ДЕНЬ



Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг						Минералы, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша манная	200	6,12	11,20	31,42	252,10	0,087	0,252	1,950	189,000	0,750				
Какао	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,000	0,006	6,000	11,600	0,540				
Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0,000	23,25	1,55				
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800				
<b>ОБЕД</b>														
Щи	250	2,10	1,68	9,23	61,65	0,075	0,050	24,675	64,750	0,775				
Лепица отварная	250	8,73	13,03	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,600	1,875				
Гуляш	60	10,32	9,36	0,12	125,40	0,000	0,096	17,400	17,400	1,020				
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,600	0,600	30,000	9,000	0,000				
<b>ПОЛДНИК</b>														
Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	24	0,70	0,80	18,60	85,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Фрукт (банан, яблоко)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000				
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640				

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша кукурузная	150	6,49	8,16	33,15	235,83	0,045	0,120	0,120	63,795	0,780	
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,000	0,006	6,000	11,600	0,540	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00	52,8	0,004	0,057	0,420	156,000	0,180	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Фрукт	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000	
<b>ОБЕД</b>											
Суп с клецками	250	6,37	2,15	21,12	142,80	0,150	0,150	5,300	44,000	1,300	
Гречка отварная	180	7,02	7,38	37,51	248,85	0,072	0,018	0,000	7,578	0,972	
Колбасные изделия	80	10,53	7,54	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424	
Компот сухофрукты	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,020	0,040	0,800	41,140	0,680	
Хлеб	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пирожки с повидлом, булочка	100	5,9	3,1	54,6	265	0,06	0,04	0,08	17	1,07	
Чай с молоком	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,000	0,006	6,000	11,600	0,540	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Лепешка отварная	150	8,73	13,03	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,600	1,875	
Конфета	20/20/20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Компот консервированный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800	

<b>ОБЕД</b>											
Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Суп крестьянский	250	22,24	18,34	51,16	522,50	0,360	0,200	0,560	41,760	3,740	
Ленивые голубцы, зразы	80	4,25	4,34	7,76	97,50	0,064	0,056	1,640	11,640	0,944	
Компот из фруктов свежих	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник)	24	0,70	0,80	18,60	85,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Фрукт	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	

**4 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша рисовая	180	7,02	7,38	37,51	248,85	0,072	0,018	0,000	7,578	0,972	
Хлеб пшеничный с повидлом	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Фрукт	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000	
<b>ОБЕД</b>											
Пельмени	100	10,18	2,60	16,65	150,85	0,100	0,100	8,025	107,925	1,300	
Жаркое по домашнему	200	8,73	13,03	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,600	1,875	
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Катачки сметанные, коржик молочный	55	3,02	1,91	18,34	104,33	0,154	0,223	0,239	12,661	0,303	
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,000	0,006	6,000	11,600	0,540	

## 5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша гречневая	250	7,55	12,45	39,15	299,17	0,075	0,275	1,125	235,925	0,700	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	
Хлеб пшеничный с маслом	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800	
<b>ОБЕД</b>											
Суп рыбный	250	7,15	0,60	20,15	127,35	0,250	0,075	5,325	59,800	2,650	
Перловка	180	7,02	7,38	37,51	248,85	0,072	0,018	0,000	7,578	0,972	
Гуляш	80	10,53	7,54	2,17	118,06	0,024	0,064	0,288	15,264	1,424	
Морс варенье	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,600	0,600	30,000	9,000	0,000	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Фрукт (яблоко, банан, груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,020	10,000	2,200	16,000	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	
Кондитерское изделие (пирожок, печенье, вафля)	20/20/20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная	250	8,45	13,025	32,325	281,175	0,125	0,25	1,125	232,325	0,9	
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,000	0,006	6,000	11,600	0,540	
Хлеб	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0,000	23,25	1,55	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Компот	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000	

Наименование изделия	Выход, г	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минералы, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe				
<b>ОБЕД</b>														
Суп с макаронными изделиями	250	4,35	0,68	18,15	107,05	0,100	0,100	3,700	29,475	0,725				
Плов	180	4,34	5,72	51,19	274,90	0,054	0,054	0,576	33,804	1,008				
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,600	0,600	30,000	9,000	0,000				
<b>ПОЛДНИК</b>														
Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	24	0,70	0,80	18,60	85,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Фрукт (банан, яблоко)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000				
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640				

7 день

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минералы, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>														
Суп молочный с вермишелью	250	7,55	12,45	39,15	299,17	0,075	0,275	1,125	235,925	0,700				
Какао-напиток на молоке	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,040	0,240	1,080	221,140	0,700				
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
<b>2 ЗАВТРАК</b>														
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800				
<b>ОБЕД</b>														
Рассольник	250	3,03	2,03	16,50	115,10	0,125	0,075	8,850	47,750	1,150				
Щоре с котлетой (сайра)	100/80	17,88	2,49	4,77	109,30	0,024	0,152	0,496	49,456	0,472				
Морс ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800				
Хлеб	50	3,00	0,50	22,17	94,50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
<b>ПОЛДНИК</b>														
Манник , творожная запеканка	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,035	0,05		26,15	0,55				
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640				

## 8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая	250	8,25	11,25	25,80	233,80	0,050	0,175	1,125	132,500	0,575	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00	52,8	0,004	0,057	0,420	156,000	0,180	
Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,000	0,006	6,000	11,600	0,540	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
<b>КОМПЮТ</b>	100	0,50		1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	
<b>ОБЕД</b>											
Борщ	250	4,23	2,37	15,30	118,42	0,125	0,100	9,125	53,250	1,100	
Лапша с сыром (запеканка)	180	4,34	5,72	51,19	274,90	0,054	0,054	0,576	33,804	1,008	
Кисель	200	7,76	7,76	17,86	69,38	0,006	0,004	3,200	14,220	0,480	
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	24	0,70	0,80	18,60	85,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Фрукт(яблоко груша банан)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Витамины, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша дружба (пшено рис)	250	8,32	13,75	28,30	270,55	0,125	0,250	1,125	238,525	1,125	
Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640	
<b>2 ЗАВТРАК</b>											
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800	
<b>ОБЕД</b>											
Суп гороховый	250	3,85	2,18	6,78	81,23	0,075	8,375	12,475	73,925	1,100	

Рыбное суфле	80	3,91	5,62	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,60	80,00	0,600	0,600	30,000	9,000	0,000
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

**ПОЛДНИК**

Шарлотка с яблоком	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,227	0,225	1,55,8	0,77
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640

**10 ДЕНЬ**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность					Витамины, мг					Минералы, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe				

**ЗАВТРАК**

Каша гречневая	250	8,73	13,03	31,25	277,98	0,125	0,275	1,125	230,600	1,875
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640
Бутерброд с маслом	50	6,12	18,88	36,55	340	0,12	0,08	0,000	23,25	1,55

**2 ЗАВТРАК**

сок	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,040	0,050	10,000	0,600	8,000
-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

**ОБЕД**

Солянка	250	10,18	2,60	16,65	150,85	0,100	0,100	8,025	107,925	1,300
Овощное рагу (капуста, картошка.)	180	3,91	5,62	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Морс ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800

**ПОЛДНИК**

Кондитерские изделия (печенье пряник вафля)	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,040	0,300	0,180	100,820	1,320
Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,020	0,140	0,660	128,100	0,640



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576137

Владелец Воронина Ольга Фавзеевна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023