

ЭЗ № 0248-12-22/136  
от 19.08.13г

Согласовано:

*Собор*

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ № 46  
Зыкина Ю.И.  
Приказ № 20 от 25.08.13г



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет.

	Нормативная документация	Выход в граммах	Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.ценность (ккал.)			
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		
<b>1 день</b>												
завтрак	64	каша гречневая	150	200	5,2	7,0	7,8	10,4	18,8	25,0	166,8	222,4
	прил.2	хлеб	30	40	2,3	3,1	0,9	1,2	14,9	19,9	78,6	104,8
	прил.2	½ вареного яйца	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	1,14	1,14	31,4	31,4
	411	кисель	150	200	-	0,1	-	0,1	21,2	27,9	84,6	113,0
2 завтрак	прил.2	сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0
обед	10	салат из капусты	40	60	0,76	1,14	4,04	6,06	3,16	4,74	52,08	78,12
	36	суп картофельный с фрикадельками	150	200	2,84	3,78	1,5	2,0	11,63	15,5	84,39	112,52
	57	запеканка картофельная с отварным мясом с молочным соусом	21	27	4,78	6,15	3,6	4,63	0,3	0,39	52,76	67,83
	95	хлеб	220	240	18,68	20,38	18,38	20,06	16,02	17,48	334,26	364,64
	112	компот	20	40	0,8	1,6	0,62	1,24	1,02	2,04	17,94	35,88
прил.2		30/14	37/25	3,06	4,37	0,78	1,19	17,23	25,1	90,98	132,47	
122		150	180	0,78	0,98	-	-	20,22	24,28	80,58	98,68	
полдник	471	булочка «веснушка»	60	80	4,42	5,9	3,6	4,8	32,64	43,52	182,4	243,2
	132	чай	150	200	9,0	12,0	2,3	3,065	9,75	13,0	36,93	49,24
<b>2 день</b>												
завтрак	67	каша геркулесовая	150	200	5,0	6,66	8,25	11,0	16,98	22,64	162,33	216,44
	прил.2.	хлеб с маслом, сыр	30/10/6	40/10/9	3,8	5,3	11,0	12,2	15,0	20,0	175,4	212,5
	126	кофейный напиток	150	200	3,44	2,54	3,78	5,04	16,12	21,5	109,01	145,34
	прил.2	½ вареного яйца	20	20	2,54	4,58	2,3	2,3	1,14	1,14	31,4	31,4
2 завтрак	прил.2	сок, вафли	100/14	100/40	0,95	1,78	0,39	1,12	20,31	41,14	87,0	178,0

обед	1	салат из свеклы	40	60	0,7	1,0	1,9	3,0	3,9	5,8	35,9	53,9
	41	суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,47	3,29	4,02	5,36	69,75	92,99
	105	тефтели из говядины с томатным соусом	70	80	10,92	12,48	9,45	10,8	4,27	4,88	147,84	168,96
	116		20	30	0,24	0,36	0,6	0,9	1,96	2,94	14,24	21,36
	125	картофельное пюре с морковью	130	150	2,59	3,0	4,96	5,73	16,23	18,72	119,64	138,06
	прил.2. 122	хлеб компот	30/14 150	37/25 180	3,06 0,78	4,37 0,98	0,78 -	1,19 -	17,23 20,22	25,1 24,28	90,98 80,58	132,47 98,68
полдник	прил.2	яблоко	180	180	3,0	3,0	0,2	0,2	38,4	38,4	178,0	178,0222
	483	коржик молочный	60	60	3,52	3,52	6,72	6,72	36,64	36,64	223,2	3,2
	132	чай	150	200	9,0	12,0	2,3	3,06	9,75	13,0	36,93	49,24
		<b>3 день</b>			57,47	72,14	55,1	66,55	222,17	281,54	1562,2	1720,56
завтрак	33	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,95	6,6	6,75	9,0	15,48	20,64	140,28	187,04
	прил.2. 132	хлеб с маслом, сыр чай	30/10/6 150	40/10/9 200	3,8 9,0	5,3 12,0	11,0 2,3	12,2 3,06	15,0 9,75	20,0 13,0	175,4 36,93	212,5 49,24
	2 прил.2	сок печенье	100/14	100/40	1,96	4,66	0,73	2,08	19,85	39,82	44,41	221,2
обед	71	салат из моркови и яблок	40	60	0,4	0,6	2,0	3,0	3,1	4,65	33,2	49,8
	32	рассольник	150	200	2,54	3,38	1,43	1,9	9,18	12,24	71,06	94,74
	100	мясо тушеное с картофелем домашнему	200	250	16,52	20,65	14,98	18,73	17,38	21,73	280,14	350,18
	прил.2 122	хлеб компот	30/14 150	37/25 180	3,06 0,78	4,37 0,98	0,78 -	1,19 -	17,23 20,22	25,1 24,28	90,98 80,58	132,47 98,67
	полдник 68 прил.2 126	каша рисовая хлеб кофейный напиток	150 30 150	200 40 200	4,53 2,3 3,44	6,04 3,1 4,58	7,47 0,9 3,78	9,96 1,2 5,04	23,49 14,9 16,12	31,32 19,9 21,5	179,51 78,6 109,01	239,34 104,8 145,34
				52,5	72,26	52,12	67,36	181,7	254,18	1320,1	1885,32	
завтрак	79	запеканка творожная с соусом молочным сладким	110	140	15,03	19,14	9,94	12,64	10,91	13,88	199,46	253,85
	224	какао с молоком	36	50	0,9	1,25	1,91	2,65	5,87	8,15	44,46	61,75
	117		150	200	4,7	6,2	4,8	6,4	16,8	22,4	127,4	169,8
2 завтрак	прил.2.	Сок, вафли	100	100	0,95	1,78	0,39	1,12	20,31	41,14	87,0	178,0
обед	2	винегрет	40	60	0,64	0,96	2,08	3,12	3,36	5,04	36,6	54,9
	37	суп крестьянский	150	200	1,82	2,42	1,22	1,62	9,9	13,2	69,06	92,08
	137	рыба припущенная в молоке	95	95	9,33	9,33	2,78	2,78	4,77	4,77	81,36	81,36
	58	рис отварной с овощами	70	125	1,61	2,81	2,59	4,58	11,9	21,21	87,99	157,13
	прил.2.	хлеб	30/14	37/25	3,06	4,37	0,78	1,19	17,23	25,1	90,89	132,47
	124	компот	150	180	5,82	7,0	5,82	7,0	13,4	16,05	52,04	62,45

<b>полдник</b>	прил.2 137а прил.2 126	банан оладьи с яблоками со сгущенкой кофейный напиток	180 85/ 15 150	180 95/ 20 200	3,0 6,16/ 1,08 3,44	3,0 6,89 1,44 4,58	0,2 4,21 1,28 3,78	0,2 4,7 1,64 5,04	38,4 28,7 8,4 16,12	38,4 32,08 11,2 21,5	178,0 170,89 48,0 109,01	178,0 191,0 64,0 145,34
		<b>5 день</b>			57,54	71,17	41,78	54,68	206,07	274,12	1382,25	1822,13
<b>завтрак</b>	97 75 прил.2 132	сосиска отварная вермишель с маслом хлеб с маслом, сыр чай	24 70 30/10/6 150	34 110 40/10/9 200	3,84 2,73 3,8 9,0	5,44 4,29 5,3 12,0	5,28 2,87 11,0 2,3	7,48 4,51 12,2 3,06	0,03 14,56 15,0 9,75	0,04 22,92 20,0 13,0	58,8 96,81 175,4 36,93	83,3 152,08 212,5 49,24
<b>2 завтрак</b>	прил.2	сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0
<b>обед</b>	1 43  110 15 прил.2 124	салат из свеклы суп с клецками на курином бульоне кура отварная овощи тушеные хлеб компот	40 150  70 150 30/14 150	60 200  80 180 37/25 180	0,7 3,83  15,61 5,2 3,06 5,82	1,0 5,1  17,84 5,3 4,37 7,0	1,9 1,29  9,94 4,7 0,78 5,82	3,0 1,72  41,36 5,9 1,19 7,0	3,9 12,68  - 15,3 17,13 13,4	5,8 16,9  - 20,9 25,1 16,05	35,9 85,68  162,75 113,0 90,89 52,04	53,9 114,24  186,0 151,4 132,47 62,45
<b>полдник</b>	83 прил.2, 117	сырники творожные, печеные сгущенка какао с молоком	80 15 150	108 20 200	13,76 1,08 4,7	18,54 1,44 6,2	10,8 1,28 4,8	14,55 1,64 6,4	10,48 8,4 16,8	14,1 11,2 24,4	199,92 48,0 127,4	269,9 64,0 169,8
		<b>6 день</b>			73,63	94,32	62,76	80,01	146,63	199,51	1321,61	1739,28
<b>завтрак</b>	33  прил.2, 132	суп молочный с макаронными изделиями хлеб с маслом, сыр чай	150  30/10/6 150	200  40/10/9 200	4,95  3,8 9,0	6,6  5,3 12,0	6,75  11,0 2,3	9,0  12,2 3,06	15,48  15,0 9,75	20,64  20,0 13,0	140,28  175,4 36,39	187,04  212,5 49,24
<b>2 завтрак</b>	прил.2	сок	100/14	100/40	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0
<b>обед</b>	25  28 140  56 прил.2, 122	салат из помидоров с растительным маслом борщ рыба запеченная под молочным соусом картофельное пюре хлеб компот	40  150 70/50  130 30/14 150	60  200 70/50  150 37/25 180	0,4  2,31 20,85  2,83 3,06 0,78	0,6  3,08 21,07  3,26 4,37 0,98	2,88  1,31 13,48  4,05 0,78 -	4,32  1,74 21,6  4,68 1,19 -	1,44  4,07 33,76  6,98 17,23 20,22	2,16  5,42 34,84  8,04 25,1 24,28	34,16  48,74 339,72  107,38 90,89 80,58	51,24  64,98 356,24  123,9 132,47 98,68
<b>полдник</b>	16	пирожок с отварным крученым	100	100	15,0	15,0	12,29	12,29	38,89	38,89	320,0	320,0

	126	мясом кофейный напиток	150	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,12	21,5	109,01	145,34
		<b>7 день</b>			47,21	77,34	58,64	75,12	188,04	222,91	1520,64	1779,63
завтрак	64	каша гречневая	150	200	5,2	7,0	7,8	10,4	18,8	25,0	166,8	222,4
	прил.2	хлеб с маслом .сыр	30/10/6	40/10/9	3,8	5,3	11,0	12,2	15,0	20,0	175,4	112,5
	прил.2	½ вареного яйца	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	1,14	1,14	31,4	31,4
	126	Кофейный напиток	150	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,12	21,5	109,01	145,34
2	прил.2	сок ,вафли	100/14	100/40	0,95	1,78	0,39	1,12	20,31	41,14	87,0	178,0
завтрак обед	17	салат из огурцов с растительным маслом	40	60	0,34	0,52	2,84	4,26	1,04	1,56	30,92	46,38
	35	суп гороховый	150	200	4,29	5,72	0,36	0,48	12,09	16,12	76,41	101,88
	106	тефтели мясо- крупяные с томатным соусом	70	80	8,82	10,08	6,65	7,6	4,55	5,2	118,09	134,98
	15	овощи тушеные	30	50	0,36	0,6	0,9	1,5	2,94	4,9	21,36	35,6
	прил.2	хлеб	150	180	5,2	5,3	4,7	5,9	15,3	20,9	113,0	151,4
	122	компот	30/14	37/25	3,06	4,37	0,78	1,19	17,23	25,1	90,89	132,47
				150	180	0,78	0,98	-	-	20,22	24,28	80,58
полдник	прил.2	груша	180	180	0,8	0,8	0,6	0,6	19,0	19,0	84,0	84,0
	451	пирожок печеный с повидлом	80	100	4,0	5,2	1,7	2,0	47,7	60,3	222,6	279,7
	132	чай	150	200	9,0	12,0	2,3	3,06	9,75	13,0	36,93	49,24
					52,58	66,77	46,1	57,65	221,19	299,14	1444,48	1804,07
		<b>8 день</b>										
завтрак	16	каша манная	150	200	5,17	6,2	7,43	8,9	20,3	25,6	168,12	206,3
	прил.2.	хлеб с маслом, сыр	30/10/6	40/10/9	3,8	5,3	11,0	12,2	15,0	20,0	175,4	212,5
	прил.2	½ вареного яйца	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	1,44	1,14	31,4	31,4
	126	кофейный напиток	150	200	3,44	4,58	3,78	5,04	16,12	21,5	109,01	145,34
2	прил.2.	сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0
завтрак обед	10	салат из капусты	40	60	0,76	1,14	4,04	6,06	3,16	4,74	52,08	78,12
	44	свекольник	150	200	2,81	3,74	1,28	1,7	7,64	10,18	54,62	72,82
	91	бефстроганов	70/	80/	11,69	13,36	11,06	12,64	3,01	3,44	158,06	180,64
	56	с картофельным пюре	130	150	2,83	3,26	4,05	4,68	6,98	8,04	107,38	123,9
	прил.2.	хлеб	30/14	37/25	3,06	4,37	0,78	1,19	17,23	25,1	90,89	132,47
	122	компот	150	180	0,78	0,98	-	-	20,22	24,28	80,58	98,68
полдник	137	банан	141	141	3,0	3,0	0,2	0,2	38,4	38,4	178,0	178,0
	58	рыба припущенная в молоке	95	95	9,33	9,33	2,78	2,78	4,77	4,77	81,36	81,36
	прил.2	рис отварной с овощами	70	125	1,61	2,81	2,59	4,58	11,9	21,21	87,99	157,13
	132	огурец	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	1,02	1,36	4,2	5,6
	прил.2	чай	150	200	9,0	12,0	2,3	3,06	9,75	13,0	36,93	49,24
		<b>9 день</b>			62,86	76,53	54,52	66,57	209,94	251,76	1532,71	1896,3
завтрак	79	запеканка творожная	110	140	15,03	19,14	9,94	12,64	10,91	13,88	199,46	253,85

	224 411	с соусом молочным сладким йогурт питьевой	36 150	50 180	0,9 7,5	1,25 9,0	1,91 2,25	2,65 2,7	5,87 12,75	8,15 15,3	44,46 127,5	61,75 153,0
<b>2 завтрак</b>	прил.2.	сок, печенье	100/14	100/40	1,96	4,66	0,73	2,08	19,85	39,82	44,41	221,2
<b>обед</b>	2 30 93	винегрет щи со сметаной гуляш в молочно- сметанном соусе	40 150/6 70	60 200/8 80	0,64 1,43 9,24	0,96 1,9 10,56	2,08 2,21 6,58	3,12 2,94 7,52	3,36 5,73 1,89	5,04 7,64 2,16	36,6 49,35 103,32	54,9 28,84 118,08
	75 прил.2 124	с вермишелью хлеб компот	70 30/14 150	110 37/25 180	2,73 3,06 5,82	4,29 4,37 7,0	2,87 0,78 5,82	4,51 1,19 7,0	14,56 17,23 13,4	22,92 25,1 16,05	96,81 90,89 52,04	152,08 132,47 62,45
<b>полдник</b>	прил.2. 57 прил.2. 132	банан овощное рагу хлеб чай	141 180 30 150	141 200 40 200	3,0 4,5 2,3 9,0	3,0 5,0 3,1 12,0	0,2 6,1 0,9 2,3	0,2 6,8 1,2 3,06	38,4 17,31 14,9 9,75	38,4 19,26 19,9 13,0	178,0 151,57 78,6 36,93	178,0 168,42 104,8 49,24
		<b>10 день</b>			67,11	86,23	44,49	57,7	185,91	247,32	1290,03	1725,98
<b>завтрак</b>	96 прил.2 126	каша пшеничная хлеб с маслом, сыр кофейный напиток	150 30/10/6 150	200 40/10/9 200	4,54 3,8 3,44	6,04 5,3 4,58	5,46 11,0 3,78	7,27 12,2 5,04	25,76 15,0 16,12	34,29 20,0 21,5	171,01 175,4 109,01	227,65 212,5 145,34
<b>2 завтрак</b>		сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0
<b>обед</b>	1 39  182 58 прил.2 124	салат из свеклы суп овощной на курином бульоне шоре из куры рис отварной с овощами хлеб компот	40 150  65 70 30/14 150	60 200  75 125 37/25 180	0,7 2,58  21,0 1,61 3,06 5,82	1,0 3,44  24,36 2,81 4,37 7,0	1,9 0,38  27,06 2,59 0,78 5,82	3,0 0,5  31,38 4,58 1,19 7,0	3,9 6,27  3,62 11,9 17,23 13,4	5,8 8,36  4,21 21,21 25,1 16,05	35,9 15,3  339,77 87,99 90,89 52,04	53,9 61,2  394,15 157,13 137,47 62,45
<b>полдник</b>	97 48 прил.2 132	сосиска отварная капуста тушеная хлеб чай	24 180 30 150	34 200 40 200	3,84 3,8 2,3 9,0	5,44 4,24 3,1 12,0	5,28 8,08 0,9 2,3	7,48 8,96 1,2 3,06	0,03 8,41 14,9 9,75	0,04 9,3 19,9 13,0	58,8 143,64 78,6 36,93	83,8 159,6 104,8 49,24
					65,99	84,18	75,33	92,86	155,39	207,86	1433,37	1882,23