

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 4 «Светлячок» п.  
Красная Горбатка Селивановского района Владимирской области

---



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

*МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"*

*Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым прибытием воспитанников*

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	180,00	5,58	6,71	27,77	193,86	1,42	268
400-550	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405,00</b>	<b>8,64</b>	<b>8,25</b>	<b>56,52</b>	<b>336,37</b>	<b>1,44</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочный продукт	100,00	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	401г
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,70</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505,00</b>	<b>11,54</b>	<b>10,75</b>	<b>60,52</b>	<b>386,37</b>	<b>2,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы консервированной	60,00	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
600-800	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200,00	2,16	2,26	13,72	83,80	6,60	82
	Котлета рубленая	70,00	10,91	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Капуста тушеная	130,00	4,81	4,68	12,34	102,70	22,10	336
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>21,96</b>	<b>18,91</b>	<b>85,03</b>	<b>593,95</b>	<b>34,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из свеклы "Мармелад"	40,00	0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	33а
250-350	Оладьи	100,00	7,05	11,28	38,08	281,54	0,34	449
450-600	Повидло	24,00	0,10	0,00	15,60	60,00	0,12	155
	Молоко	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	0,29	400
	<b>ИТОГО:</b>	<b>344,00</b>	<b>13,20</b>	<b>18,61</b>	<b>66,11</b>	<b>481,11</b>	<b>4,55</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1529,00</b>	<b>46,70</b>	<b>48,27</b>	<b>211,67</b>	<b>1461,42</b>	<b>41,43</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная	180,00	4,99	7,76	29,16	206,46	1,39	274
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Сыр (порциями)	12,00	2,78	3,54	0,00	43,20	0,08	7
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>417,00</b>	<b>13,58</b>	<b>15,21</b>	<b>62,29</b>	<b>442,57</b>	<b>2,64</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368a
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	<b>5,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>517,00</b>	<b>13,98</b>	<b>15,51</b>	<b>72,59</b>	<b>488,57</b>	<b>7,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с солеными огурцами**	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200,00	1,40	3,90	6,78	67,80	14,78	67
	Макаронник с мясом	200,00	22,76	14,58	41,74	390,00	0,52	292
	Компот из изюма и чернослива	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>26,97</b>	<b>22,15</b>	<b>92,85</b>	<b>683,88</b>	<b>21,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ленивые вареники	100,00	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	230
	Соус сметанный сладкий	30,00	1,09	1,66	2,38	40,08	0,08	354a
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Пряник	25,00	1,20	0,70	19,43	83,95	0,000	154
	<b>ИТОГО:</b>	<b>335,00</b>	<b>16,06</b>	<b>14,51</b>	<b>44,36</b>	<b>379,18</b>	<b>0,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1532,00</b>	<b>57,01</b>	<b>52,18</b>	<b>209,80</b>	<b>1551,62</b>	<b>29,28</b>		

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная	180,00	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39	69
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Повидло	10,00	0,40	0,00	65,00	200,00	0,50	155
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410,00</b>	<b>13,62</b>	<b>12,88</b>	<b>126,83</b>	<b>617,95</b>	<b>3,33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510,00</b>	<b>14,02</b>	<b>13,28</b>	<b>136,63</b>	<b>661,95</b>	<b>13,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60,00	0,85	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Суп рыбный	195,00	5,71	4,10	7,96	92,66	8,13	43
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Гуляш из отварного мяса	80,00	10,31	8,15	2,62	125,00	0,55	277
	Каша греча рассыпчатая	120,00	6,84	5,78	32,94	216,41	0,00	67
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700,00</b>	<b>26,80</b>	<b>22,44</b>	<b>86,81</b>	<b>667,65</b>	<b>18,40</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Пюре картофельное	100,00	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11
Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом		30,00	3,71	3,61	0,60	49,77	0,66	28
Чай с лимоном		180,00	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	393
Хлеб пшеничный		40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
<b>ИТОГО:</b>		<b>350,00</b>	<b>8,88</b>	<b>7,99</b>	<b>44,80</b>	<b>287,88</b>	<b>15,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560,00</b>	<b>49,71</b>	<b>43,70</b>	<b>268,23</b>	<b>1617,48</b>	<b>47,33</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	180,00	7,02	8,51	32,22	255,24	1,31	273
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405,00</b>	<b>10,08</b>	<b>10,05</b>	<b>60,97</b>	<b>397,75</b>	<b>1,33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368г
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505,00</b>	<b>11,58</b>	<b>10,55</b>	<b>81,97</b>	<b>492,75</b>	<b>11,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет	60,00	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	45
	Суп картофельный с горохом с курицей	180,00	3,69	3,85	0,81	95,94	4,19	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	0,37	0,05	2,28	11,05	0,00	115
	Рыба, тушенная с овощами	80,00	8,74	4,08	2,06	80,00	2,30	247
	Рис отварной	120,00	2,92	4,30	29,35	167,76	0,00	315
	Кисель	180,00	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>19,79</b>	<b>15,32</b>	<b>83,71</b>	<b>600,09</b>	<b>27,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	90,00	15,79	10,85	15,44	222,30	0,22	237
	Молоко сгущеное	25,00	1,75	1,98	2,38	33,75	0,25	156
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	<b>ИТОГО:</b>	<b>295,00</b>	<b>20,34</b>	<b>15,21</b>	<b>30,57</b>	<b>340,06</b>	<b>1,64</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1480,00</b>	<b>51,71</b>	<b>41,09</b>	<b>196,26</b>	<b>1432,89</b>	<b>40,44</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,44	5,04	16,42	132,84	0,83	93
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Сыр (порционный)	12,00	2,78	3,54	0,00	43,20	0,08	7
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>417,00</b>	<b>14,41</b>	<b>12,89</b>	<b>50,35</b>	<b>377,33</b>	<b>2,33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>617,00</b>	<b>15,41</b>	<b>12,89</b>	<b>70,55</b>	<b>462,67</b>	<b>6,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	60,00	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Борщ с капустой и картофелем	195,00	1,42	3,82	9,95	79,95	8,01	57
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Тефтели из говядины	70,00	15,75	14,77	0,00	198,10	0,00	286
	Пюре картофельное	130,00	2,65	4,16	17,72	118,95	15,74	321
	Компот из кураги	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>24,09</b>	<b>26,63</b>	<b>74,47</b>	<b>640,76</b>	<b>30,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отварной моркови с яблоком**	40,00	0,47	2,95	2,94	40,28	1,55	40а
	«Гребешок» из дрожжевого теста	70,00	6,43	9,88	35,21	255,50	0,20	462а
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290,00</b>	<b>10,68</b>	<b>16,09</b>	<b>53,71</b>	<b>402,58</b>	<b>3,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1587,00</b>	<b>50,18</b>	<b>55,62</b>	<b>198,73</b>	<b>1506,01</b>	<b>40,26</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная	180,00	6,28	9,38	22,50	200,14	0,81	66
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405,00</b>	<b>9,34</b>	<b>10,92</b>	<b>51,25</b>	<b>342,65</b>	<b>0,83</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочный напиток	100,00	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	401в
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,70</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505,00</b>	<b>12,24</b>	<b>13,42</b>	<b>55,25</b>	<b>392,65</b>	<b>1,53</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с солеными огурцами**	60,00	0,68	3,71	2,83	47,46	12,15	14
	Суп картофельный с крупой на м/б	200,00	2,00	2,80	13,60	82,60	6,60	80
	Мясо птицы отварное	70,00	15,82	11,90	0,00	170,33	0,00	300
	Рагу из овощей	130,00	1,56	8,98	927,33	123,81	6,45	344а
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>22,41</b>	<b>27,42</b>	<b>986,67</b>	<b>609,90</b>	<b>25,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	100,00	8,82	16,98	1,69	195,38	0,18	215
	Кисель	180,00	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>320,00</b>	<b>13,08</b>	<b>18,14</b>	<b>48,15</b>	<b>410,78</b>	<b>0,18</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1505,00</b>	<b>47,73</b>	<b>58,97</b>	<b>1090,07</b>	<b>1413,33</b>	<b>27,27</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная	180,00	7,02	8,51	32,22	255,24	1,31	273
	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	393
	Сыр (порционный)	12,00	2,78	3,54	0,00	43,20	0,08	7
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>		<b>417,00</b>	<b>12,93</b>	<b>13,59</b>	<b>62,79</b>	<b>448,34</b>	<b>4,22</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368a
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	<b>5,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>517,00</b>	<b>13,33</b>	<b>13,89</b>	<b>73,09</b>	<b>494,34</b>	<b>9,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы и моркови	60,00	0,78	6,18	4,26	76,20	3,00	52
	Рассольник ленинградский	195,00	1,64	4,00	12,95	94,19	5,89	76
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Тефтели мясо-крупяные	140,00	17,70	13,29	9,06	286,84	1,12	108
	Соус молочный	60,00	1,24	3,14	4,25	50,28	0,19	350
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>		<b>680,00</b>	<b>23,84</b>	<b>27,38</b>	<b>73,57</b>	<b>701,11</b>	<b>10,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники	90,00	16,82	11,40	10,26	210,60	0,23	231
	Соус сметанный сладкий	30,00	1,09	1,66	2,38	40,08	0,08	354a
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Вафля	25,00	0,73	0,83	19,38	88,54	0,00	152
	<b>ИТОГО:</b>		<b>325,00</b>	<b>21,45</b>	<b>16,29</b>	<b>44,77</b>	<b>423,23</b>	<b>1,47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1522,00</b>	<b>58,62</b>	<b>57,56</b>	<b>191,44</b>	<b>1618,68</b>	<b>21,28</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная молочная	180,00	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39	69
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	396
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405,00</b>	<b>12,26</b>	<b>12,38</b>	<b>59,05</b>	<b>398,47</b>	<b>2,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505,00</b>	<b>12,66</b>	<b>12,78</b>	<b>68,85</b>	<b>442,47</b>	<b>12,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы консервированной	60,00	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Суп молочный с овощами	200,00	4,60	4,36	13,10	110,20	9,18	97
	Котлеты рыбные	80,00	14,71	5,17	10,98	148,50	0,47	255
	Пюре картофельное	120,00	2,45	3,84	16,36	109,80	14,53	321
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700,00</b>	<b>26,44</b>	<b>17,08</b>	<b>83,38</b>	<b>597,42</b>	<b>33,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет	120,00	1,62	7,39	9,23	109,92	15,90	45
	Яйцо	20,00	2,54	1,15	0,14	31,50	0,00	213
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360,00</b>	<b>7,21</b>	<b>9,72</b>	<b>38,12</b>	<b>280,63</b>	<b>15,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1565,00</b>	<b>46,31</b>	<b>39,57</b>	<b>190,34</b>	<b>1320,51</b>	<b>62,24</b>		

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" молочная	180,00	4,73	10,49	22,55	203,58	1,19	266
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405,00</b>	<b>11,52</b>	<b>15,27</b>	<b>58,47</b>	<b>419,27</b>	<b>2,63</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368г
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>505,00</b>	<b>13,02</b>	<b>15,77</b>	<b>79,47</b>	<b>514,27</b>	<b>12,63</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из зеленого горошка консервированного	60,00	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	195,00	1,37	3,80	6,61	66,11	14,41	67
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Жаркое по -домашнему	200,00	26,93	6,91	23,94	265,30	9,39	276а
	Компот из кураги и чернослива	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>32,57</b>	<b>14,59</b>	<b>77,35</b>	<b>575,16</b>	<b>30,78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Манные биточки	80,00	3,41	2,50	20,17	116,80	0,26	199
	Кисель	60,00	0,42	0,00	8,70	36,60	0,00	516
	Молоко	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	0,29	400
	Печенье	25,00	1,88	2,50	18,63	104,25	0,00	153
	<b>ИТОГО:</b>	<b>345,00</b>	<b>11,19</b>	<b>9,90</b>	<b>56,58</b>	<b>359,66</b>	<b>0,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530,00</b>	<b>56,78</b>	<b>40,27</b>	<b>213,41</b>	<b>1449,09</b>	<b>43,97</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	180,00	11,14	12,01	27,25	261,59	0,16	206
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405,00</b>	<b>17,33</b>	<b>16,32</b>	<b>61,19</b>	<b>462,89</b>	<b>1,58</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,34</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605,00</b>	<b>18,33</b>	<b>16,32</b>	<b>81,39</b>	<b>548,23</b>	<b>5,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60,00	0,85	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Суп рыбный	190,00	6,54	6,38	10,89	127,11	6,92	43
	Яйцо вареное	10,00	1,27	1,15	0,07	15,75	0,00	213
	Биточки рубленые	70,00	10,91	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Капуста тушеная	130,00	4,81	4,68	12,34	102,70	22,10	336
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680,00</b>	<b>26,73</b>	<b>24,13</b>	<b>82,46</b>	<b>649,77</b>	<b>35,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из отварной моркови с бананом**	40,00	0,47	2,95	2,94	44,00	0,00	406
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) с начинкой	70,00	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	454
	Кофейный напиток	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395a
	<b>ИТОГО:</b>	<b>290,00</b>	<b>12,50</b>	<b>10,83</b>	<b>44,89</b>	<b>330,01</b>	<b>1,21</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1575,00</b>	<b>57,56</b>	<b>51,28</b>	<b>208,74</b>	<b>1528,00</b>	<b>41,98</b>	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников