УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МКДОУ «Ромашка» п. Соколовка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Стародумова

Приказ № 10/1 от 01.02.2024 г.

|  |
| --- |
|  |

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада**

**«Ромашка»**

**п. Соколовка Зуевского района Кировской области**

п. Соколовка, 2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование изделий блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эц, ккал | Минеральные элементы, мг. | | Витамины, мг | | |
| Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая, молочная с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 7,41 | 27,2 | 201 | 104,7 | 1,24 | 0,14 | 0,1 | 0,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 | 105,9 | 0,11 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за прием пищи | **440** | **14,3** | **13,22** | **54,57** | **392,7** | **310,6** | **1,42** | **0,17** | **0,2** | **1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | **200** | **0,2** | **0,1** | **10,2** | **96,4** | **10,5** | **2,1** | **0,015** | **0,015** | **2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белок. капусты с луком | 60 | 0,94 | 3,97 | 5,56 | 6,06 | 24,82 | 0,33 | 0,02 |  | 22 |
| Рассольник со сметаной | 250 | 1,79 | 3,27 | 11,69 | 84 | 20,94 | 0,67 | 0,06 |  | 4,6 |
| Кнели мясные | 80 | 13,23 | 13,5 | 4,71 | 189 | 47,69 | 1,74 | 0,05 | 0,1 | 0,2 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,55 | 4,12 | 15,45 | 110 | 39,32 | 2,91 | 0,1 | 0,1 | 8,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 71,7 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **22,96** | **25,04** | **78,87** | **631,4** | **169,8** | **7,85** | **0,36** | **0,2** | **85** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237 | 108 | 2,1 | 0,07 | 0,4 | 0,3 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,7 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за приём пищи | **375** | **14,39** | **19,36** | **24,59** | **330,1** | **118,96** | **2,53** | **0,13** | **0,4** | **0,3** |
| Итого за день | **1815** | **51,85** | **57,72** | **168,23** | **1447,3** | **609,86** | **13,9** | **0,68** | **0,815** | **88,3** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба, припуш. с молоком и овощами | 80 | 9,2 | 2,04 | 2,02 | 62,86 | 46,23 | 0,45 | 0,04 | 0,1 | 0,5 |
| Каша гречневая вязкая | 100 | 3,07 | 2,69 | 13,35 | 91,14 | 7,31 | 1,62 | 0,09 | 0,1 |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61,02 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 0,3 |
| Хлеб с маслом | 25/10 | 1,94 | 3,85 | 11,74 | 90,44 | 1,2 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за прием пищи | **410** | **15,6** | **10** | **38,4** | **305,5** | **107,8** | **2,16** | **0,15** | **0,2** | **0,8** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **76,7** | **66,9** | **3,3** | **0,06** | **0,06** | **12** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отв. картофеля с огурцом и раст.маслом | 60 | 0,88 | 4,08 | 5,83 | 63,78 | 12,65 | 0,46 | 0,04 |  | 2,9 |
| Свекольник со сметаной | 250 | 2,17 | 5,46 | 14,59 | 115,1 | 36,68 | 1,33 | 0,06 | 0,1 | 6,8 |
| Фрикадельки из мяса говядины туш в соусе | 85 | 9,14 | 9,94 | 5,43 | 148 | 32,04 | 1,11 | 0,03 | 0,1 | 0,1 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,34 | 3,69 | 13,49 | 96,27 | 34,2 | 0,94 | 0,07 | 0,1 | 11 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,99 | 0,05 | 28,6 | 114,9 | 31,37 | 0,6 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,91 | 14 | 1,56 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **805** | **19,5** | **23,8** | **91,14** | **654,5** | **169,5** | **6,32** | **0,33** | **0,3** | **71** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 13,9 | 11,7 | 27,2 | 272,5 | 139,9 | 1,2 | 0,1 | 0,23 | 2,12 |
| Кисломолочный продукт (витаминизир.) | 180 | 3,2 | 5,8 | 8,5 | 104,9 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,36 | 2,34 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за прием пищи | **355** | **18,75** | **17,65** | **48** | **435,7** | **366,63** | **1,78** | **0,23** | **0,59** | **4,46** |
| **Итого за день** | **1740** | **54,45** | **52,05** | **192,24** | **1472,4** | **710,83** | **13,56** | **0,77** | **1,15** | **88,26** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша перловая вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,61 | 5,72 | 36,01 | 223 | 121,1 | 0,83 | 0,07 | 0,1 | 0,5 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за приём пищи | **440** | **15,39** | **12,13** | **72,92** | **460** | **332,8** | **2** | **0,1** | **0,3** | **1,1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Банан | **150** | **2,3** | **0,2** | **33,6** | **143,4** | **14,9** | **10,5** | **0,04** | **0,06** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горошек зеленый с яйцом | 50/20 | 5,05 | 4,05 | 4,31 | 74 | 24,24 | 0,85 | 0,18 | 0,2 | 13 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,95 | 3,19 | 8,06 | 68 | 42,91 | 0,71 | 0,05 | 0,1 | 14 |
| Бифштекс рубленый | 80 | 17,87 | 17,42 | 0,33 | 230 | 19,89 | 2,6 | 0,06 | 0,2 | 0,1 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,82 | 4,11 | 17,09 | 117 | 44,03 | 1,03 | 0,1 | 0,1 | 8,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 72 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 47 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 70 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **860** | **32,25** | **29,4** | **71,25** | **676** | **168,1** | **7,39** | **0,52** | **0,6** | **85** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с творогом | 60 | 7,8 | 7,4 | 24,18 | 194,4 | 55,7 | 0,6 | 0,04 | 0,1 | 0,1 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61,02 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 0,3 |
| Итого за приём пищи | **260** | **9,2** | **8,82** | **35,41** | **255,42** | **107,76** | **0,67** | **0,05** | **0,2** | **0,4** |
| **Итого за день** | **1610** | **58,94** | **50,55** | **213,18** | **1534,4** | **623,56** | **20,56** | **0,71** | **1,16** | **86,5** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка рисовая с творогом | 120 | 8,06 | 11,31 | 28,32 | 248 | 51,57 | 0,55 | 0,03 | 0,1 | 0,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 | 105,9 | 0,11 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 25/10 | 1,62 | 0,21 | 9,78 | 75,4 | 1 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за прием пищи | **345** | **12,7** | **14,4** | **51,46** | **412** | **158,4** | **0,67** | **0,06** | **0,2** | **0,6** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **76,7** | **66,9** | **3,3** | **0,06** | **0,06** | **12** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты и моркови с яйцом и раст. маслом | 60 | 1,28 | 6,62 | 1,71 | 71,2 | 19,38 | 4,08 | 0,03 | 0,1 | 0,9 |
| Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,93 | 6,65 | 10,36 | 108 | 28,27 | 0,72 | 0,06 | 0,1 | 8,6 |
| Суфле из мяса говядины | 80 | 18 | 13,6 | 2,2 | 203 | 37,41 | 2,21 | 0,04 | 0,2 | 0,1 |
| Капуста отварная с маслом | 150 | 2,79 | 3,78 | 6,13 | 68,5 | 74,43 | 0,91 | 0,03 | 0,1 | 14 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,99 | 0,05 | 28,6 | 115 | 31,37 | 0,6 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **29** | **31,2** | **72,2** | **682** | **213,5** | **10,41** | **0,29** | **0,4** | **74** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь, тушеная с черносливом | 150 | 2,24 | 6 | 19,84 | 139 | 48,34 | 1,17 | 0,06 | 0,1 | 2,4 |
| Чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 35 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 107,3 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за приём пищи | **375** | **3,93** | **6** | **41,23** | **232,3** | **155,9** | **1,2** | **0,12** | **0,1** | **2,4** |
| **Итого за день** | **1670** | **46,23** | **52,2** | **179,59** | **1403** | **594,7** | **15,58** | **0,53** | **0,76** | **89** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,31 | 5,09 | 27,51 | 178 | 93,65 | 0,39 | 0,06 | 0,1 | 0,4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 134 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за прием пищи | **440** | **14,09** | **11,5** | **64,43** | **415** | **305,4** | **1,55** | **0,09** | **0,3** | **1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | **200** | **0,2** | **0,1** | **10,2** | **96,4** | **10,5** | **2,1** | **0,015** | **0,015** | **2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из припущ.морк.и яблок с раст.маслом | 60 | 0,65 | 4 | 6,06 | 61,7 | 14,33 | 0,55 | 0,03 |  | 1,8 |
| Суп вермишелевый на мясном бульоне | 250 | 5,44 | 5,91 | 20,05 | 154,5 | 37,4 | 1,6 | 0,09 | 0,22 | 7,12 |
| Биточки рыбные | 70 | 13,7 | 6,4 | 2,6 | 120,9 | 42,2 | 0,5 | 0,057 | 0,67 | 0,05 |
| Картофель в молоке | 150 | 3,36 | 3,9 | 18,78 | 125 | 64,8 | 1,02 | 0,13 | 0,1 | 8,9 |
| Напиток из щиповника | 200 | 0,23 | 0,09 | 16,68 | 65,2 | 4,09 | 0,21 | 0,01 |  | 89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **790** | **27,34** | **20,9** | **87,37** | **643,4** | **185,4** | **5,26** | **0,4** | **0,9** | **106,8** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка морковная | 200 | 5,18 | 6,04 | 33,74 | 208 | 65,68 | 1,83 | 0,12 | 0,1 | 4,2 |
| Кисломолочный продукт (витаминизир.) | 180 | 3,2 | 5,8 | 8,5 | 104,9 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,36 | 2,34 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,3 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Итого за приём пищи | **405** | **10,03** | **11,99** | **54,54** | **371,2** | **292,41** | **2,41** | **0,25** | **0,46** | **6,54** |
| **Итого за день** | **1655** | **51,66** | **44,49** | **216,54** | **1526,0** | **793,7** | **11,32** | **0,76** | **1,68** | **116,34** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,53 | 5,97 | 31,23 | 205,6 | 97,53 | 1,05 | 0,144 | 0,1 | 0,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 | 105,9 | 0,11 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с маслом сливочным | 25/10 | 2,26 | 4,49 | 13,7 | 106 | 1,4 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **435** | **11,8** | **13,34** | **58,29** | **400,3** | **204,83** | **1,17** | **0,17** | **0,2** | **0,9** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | **100** | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **58,5** | **20,8** | **2,3** | **0,04** | **0,04** | **8** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 0,8 | 4,4 | 6,59 | 5,1 | 63,6 | 10,6 | 0,05 | 0,1 | 2,7 |
| Щи из свежей капусты с мясной фрикаделькой, со сметаной | 250/25/5 | 13,1 | 9,7 | 11,0 | 184,4 | 52,91 | 0,11 | 0,08 | 0,1 | 14 |
| Котлета мясная | 80 | 11,6 | 10,8 | 4,6 | 225,2 | 7,4 | 2,76 | 0,07 | 0,1 |  |
| Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150 | 8,6 | 7,8 | 34,6 | 288 | 27,3 | 0,9 | 0,3 | 0,12 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,6 | 71,7 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **830** | **38,55** | **33,33** | **98,59** | **890,5** | **188,3** | **16,6** | **0,33** | **0,42** | **66,7** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 4,7 | 2,2 | 48,4 | 231,0 | 2,04 | 0,12 | 0,14 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **275** | **4,74** | **2,21** | **38,09** | **265,8** | **2,3** | **0,15** | **0,14** |  |  |
| **Итого за день** | **1640** | **55,59** | **51,71** | **49,38** | **1615,1** | **416,23** | **20,22** | **0,68** | **0,66** | **134,5** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,5 | 4,7 | 10,2 | 126,2 | 119,2 | 1,2 | 0,05 |  | 0,8 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 133,9 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103,4 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за приём пищи | **440** | **13,28** | **11,11** | **47,11** | **363,5** | **331** | **2,37** | **0,08** | **0,1** | **1,4** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | **200** | **0,2** | **0,1** | **10,2** | **96,4** | **10,5** | **2,1** | **0,04** | **0,04** | **8** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из отварной свеклы с раст. маслом | 60 | 0,82 | 4,95 | 4,08 | 63,35 | 19,25 | 0,73 | 0,01 |  | 1,2 |
| Суп пюре из разных овощей | 250 | 3,35 | 4,46 | 11,81 | 100,4 | 65,65 | 0,66 | 0,09 | 0,1 | 7,8 |
| Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 85 | 9,42 | 9,67 | 8,04 | 156,7 | 47,9 | 1,2 | 0,04 | 0,1 | 0,9 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,85 | 13,56 | 91,81 | 81,89 | 1,11 | 0,05 | 0,1 | 3,1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,99 | 0,05 | 28,6 | 114,9 | 31,37 | 0,6 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,54 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
|  | **805** | **22,03** | **22,58** | **89,29** | **643,4** | **268,7** | **6,24** | **0,32** | **0,3** | **91** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники ленивые | 150 | 24,37 | 12,8 | 41,5 | 387,5 | 190,78 | 0,77 | 0,06 | 0,025 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9 | 34,63 | 1,97 | 0,05 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **350** | **24,45** | **12,81** | **50,5** | **422,13** | **191,75** | **0,82** | **0,06** | **0,025** |  |
| **Итого за день** | **1795** | **59,96** | **46,6** | **197,1** | **1525,43** | **801,95** | **11,53** | **0,5** | **0,47** | **100,4** |
| **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | 42,35 | 247 | 112,7 | 0,56 | 0,06 | 0,1 | 0,5 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,42 | 11,23 | 61 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,1 | 0,3 |
| Хлеб с маслом | 25/10 | 2,26 | 4,49 | 13,7 | 106 | 1,4 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **435** | **9,71** | **11,72** | **67,28** | **414** | **167,2** | **0,64** | **0,07** | **0,2** | **0,8** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | **150** | **0,6** | **0,6** | **14,7** | **76,7** | **66,9** | **3,3** | **0,06** | **0,06** | **12** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокач.капусты с луком и раст. маслом | 60 | 0,94 | 3,97 | 5,56 | 60,6 | 24,82 | 0,33 | 0,02 |  | 22 |
| Суп пюре из моркови | 250 | 3,18 | 4,98 | 10,37 | 97,9 | 78,91 | 0,6 | 0,06 | 0,1 | 1,9 |
| Рулет мясной фарширован.луком и яйцом | 80 | 12,36 | 10,73 | 4,92 | 166 | 14,89 | 1,6 | 0,03 | 0,1 |  |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,31 | 3,77 | 32,41 | 187,8 | 12,82 | 74 | 0,06 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 71,7 | 14,48 | 0,32 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **800** | **26,24** | **24,08** | **94,72** | **700** | **168,5** | **5,56** | **0,29** | **0,2** | **74** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рагу из овощей с соусом молочным | 250 | 5,14 | 8,91 | 24,26 | 197 | 101,5 | 1,53 | 0,13 | 0,2 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,2 | 0,05 |  |  |
| Кисломолочный продукт (витаминиз.) | 180 | 3,2 | 5,8 | 8,5 | 104,9 | 216 | 0,18 | 0,07 | 0,36 | 2,34 |
| Итого за приём пищи | **450** | **9,66** | **14,83** | **42,6** | **348,5** | **230** | **1,95** | **0,22** | **0,4** | **19,3** |
| **Итого за день** | **1835** | **46,21** | **51,23** | **219,3** | **1539,2** | **632,6** | **11,45** | **0,64** | **0,86** | **106,1** |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная с маслом | 200 | 7,38 | 7,86 | 29,47 | 219 | 131,8 | 1,48 | 0,17 | 0,2 | 0,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 88,7 | 105,9 | 0,11 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,91 | 2,93 | 14,01 | 103 | 100 | 0,07 |  |  | 0,1 |
| Итого за приём пищи | **440** | **15,3** | **13,67** | **56,84** | **411** | **337,7** | **1,67** | **0,2** | **0,3** | **1,1** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | **150** | **2,2** | **0,2** | **29** | **134** | **9,9** | **7,5** | **0,03** | **0,04** | **15,2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной с ябл., яйцом и раст. маслом | 60 | 2,03 | 4,99 | 5,62 | 75,4 | 14,15 | 0,83 | 0,05 | 0,1 | 4,2 |
| Борщ с капустой и сметаной | 250 | 2,07 | 5,44 | 9,94 | 96,5 | 42,48 | 3,64 | 0,05 | 0,1 | 8,3 |
| Мясо говядина, тушеная с овощами | 200 | 15,72 | 15,66 | 19,81 | 284 | 26,07 | 2,77 | 0,14 | 0,2 | 11 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,99 | 0,05 | 28,6 | 115 | 31,37 | 0,6 | 0,01 |  | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **770** | **24,78** | **26,74** | **81,17** | **687** | **136,7** | **9,72** | **0,37** | **0,4** | **73** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 200 | 1,4 | 10,0 | 10,4 | 131 | 23,6 | 0,8 |  |  | 4,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,8 | 0,26 | 0,03 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **420** | **2,76** | **10,13** | **29,33** | **212,4** | **32,44** | **1,15** | **0,05** |  | **4,2** |
| **Итого за день** | **1780** | **45,04** | **50,74** | **196,34** | **1444,4** | **516,74** | **20,04** | **0,65** | **0,74** | **93,5** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая молочная с маслом слив. | 200 | 5,97 | 5,26 | 30,7 | 195 | 116,2 | 0,73 | 0,1 | 0,1 | 0,4 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,9 | 133,9 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб с маслом | 25/5 | 1,94 | 3,85 | 11,7 | 90,44 | 1,2 | 0,01 |  |  |  |
| Итого за приём пищи | **430** | **11,78** | **12,59** | **65,4** | **419,3** | **229,1** | **1,84** | **0,13** | **0,3** | **0,9** |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | **200** | **0,2** | **0,1** | **10,2** | **96,4** | **10,5** | **2,1** | **0,04** | **0,04** | **2** |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из картофеля с зеленым гор.и раст. маслом | 60 | 1,79 | 6,7 | 6,06 | 91,94 | 13,78 | 0,57 | 0,05 | 0,1 | 3,9 |
| Суп молочный с овощами | 200 | 3,95 | 4,6 | 12,7 | 107,4 | 118,3 | 0,6 | 0,08 | 0,2 | 6,5 |
| Котлета из говядины | 70 | 14,81 | 17,3 | 0,01 | 213,6 | 6,4 | 2,26 | 0,06 | 0,1 |  |
| Гарнир овощной сборный | 150 | 3,92 | 3,94 | 16,6 | 117,6 | 63,31 | 0,96 | 0,11 | 0,1 | 6,7 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,23 | 0,09 | 16,7 | 65,24 | 4,09 | 0,21 | 0,01 |  | 89 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,6 | 8,58 | 0,32 | 0,05 |  |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 69,5 | 14 | 1,56 | 0,07 |  |  |
| Итого за приём пищи | **740** | **28,66** | **32,23** | **75,3** | **711,93** | **228,46** | **6,48** | **0,43** | **0,5** | **106,1** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пудинг из творога с яблоками | 150 | 19,9 | 15,0 | 17,3 | 283,9 | 167 | 1,6 | 0,06 | 0,28 | 1,59 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,15 | 12,3 | 58,9 | 10,73 | 0,4 | 0,06 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9 | 34,63 | 1,97 | 0,05 |  |  | 0,8 |
| Итого за приём пищи | **375** | **21,63** | **15,16** | **38,6** | **377,43** | **179,7** | **2,05** | **0,12** | **0,28** | **2,39** |
| **Итого за день** | **1745** | **62,27** | **60,08** | **189,5** | **1605,05** | **647,76** | **12,47** | **0,72** | **1,12** | **115,3** |

Примерное десятидневное цикличное меню составлено на основании:

1.Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений

( Департамент образования г. Киров, 2005 г.)

2.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2008 г.)

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций 3-7 лет (ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2020 г.)