 **Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад

 «Сретенский» г. Строитель»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П. Севрюкова

 Приказ № 117

 от «01» сентября 2023 год

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: понедельник

 Неделя: первая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. Ценность (ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 33 | Каша ячневая молочная | 210 | 7,84 | 7,95 | 31,45 | 175,02 | 0,06 | 0,21 | 0,96 | 166 | 0,23 |
| 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 66 | Бутерброд с повидлом | 25/15 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 161 | 0,04 | 0,02 | **-** | 6,97 | 0,46 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 73 | Суп с пшенной крупой | 200 | 2 | 2,2 | 13,6 | 95 | 0,08 | 0,04 | 6,6 | 20,72 | 0,82 |
| 11 | Биточки рыбные | 70 | 10,35 | 3,29 | 9,98 | 111,55 | 0,05 | 0,07 | 0,301 | 36,86 | 0,525 |
| 24 | Картофель отварной | 130 | 2,4 | 3,7 | 19,9 | 178,3 | 0,13 | 0,07 | 18,2 | 12,6 | 1 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 80 | Гречка отварная рассыпчатая с маслом и сахаром | 130/5/3 | 5,7 | 5,19 | 22 | 221,9 | 0,14 | 0,007 | 0 | 9,49 | 3,03 |
| 55 | Молоко кипяченое | 180 | 3,05 | 2,72 | 5,05 | 110 | 0,04 | 0,02 | 1,37 | 126,4 | 0,11 |
| 59 | Булочка домашняя | 60 | 5,09 | 8 | 37,7 | 250,6 | 0,08 | 0,04 | - | 13,8 | 0,9 |
|  | Итого: |  | 39,75 | 33,06 | 234,55 | 1758,15 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: вторник

 Неделя: первая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ Ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 30 | Каша пшенная молочная | 210 | 4,7 | 7,9 | 25,62 | 175,02 | 0,06 | 0,21 | 0,96 | 166,7 | 0,231 |
| 54 | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,25 | 15,5 | 106,79 | 0,05 | 0,162 | 1,44 | 137,646 | 0,486 |
| 64 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 102 | 0,04 | 0,02 | - | 6,97 | 0,46 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 2 | Борщ со сметаной | 200/10 | 2,2 | 4,8 | 10,9 | 148,4 | 0,06 | 0,06 | 14,2 | 52,2 | 1,2 |
| 18 |  Плов из мяса говядины | 200 | 13 | 12,01 | 21,749 | 351 | 0,15 | 0,065 | 0,33 | 24,54 | 1,18 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 42 | Сырники из творога  | 100  | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,07 | 0,27 | 0,25 | 155,8 | 0,77 |
| 72 | Повидло | 20 | 0,08 | - | 13 | 40 | - | - | 0,1 | 2,8 | 0,26 |
| 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
|  | Итого: |  | 49,89 | 34,95 | 2015,84 | 1534,11 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: среда

 Неделя: первая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. Ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 31 | Каша рисовая молочная | 210 | 9,5 | 9,6 | 44,1 | 197 | 0,048 | 0,027 | - | 8,27 | 1,117 |
| 53 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,2 | 0,02 |
| 64 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 102 | 0,04 | 0,02 | - | 6,97 | 0,46 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 6 | Суп с клецками | 200 | 2 | 2,24 | 13,6 | 132,2 | 0,08 | 0,04 | 6,6 | 20,72 | 0,82 |
| 2827 | Гречка отварная рассыпчатая/Перловая каша | 130130 | 5,73,8 | 4,825,8 | 27,4525,7 | 180,3211 | 0,140,2 | 0,070,1 | -12,5 | 9,4945,3 | 3,031,4 |
| 50 | Соус томатный | 30 | 0,37 | 0,9 | 2,93 | 21 | 0,009 | 0,003 | 0,663 | 2,48 | 0,111 |
| 14 | Котлета сборная | 70 | 14,4 | 5,78 | 3,55 | 162 | 0,1 | 1 | 0,52 | 28,1 | 4,63 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 73 | Фрукт | 90 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,6 | 8 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 9 | Суп рыбный | 150 | 9,55 | 0,45 | 6,92 | 150 | 0,06 | 0,075 | 4,425 | 36,45 | 0,51 |
| 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 62 | Хлеб | 30 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 80 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 43 | Яйцо отварное | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53 |  | 0,2 |  |  |  |
|  | Итого: |  | 51,13/49,2 | 28,65/29,58 | 204/202,3 | 1598,4/1629,1 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: четверг

 Неделя: первая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 3235 | Каша гречневая молочная/Каша манная молочная | 210210 | 7,845,75 | 7,955,29 | 31,4516,9 | 175,02182,39 | 0,060,008 | 0,210,021 | 0,961,029 | 166,76179,6 | 0,2310,27 |
| 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 65 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/10 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | 0 | 0,1 | 141,8 | 1 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 4 | Суп- лапша домашняя | 200 | 1,76 | 4,06 | 9,54 | 124,8 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 15,76 | 0,46 |
| 15 | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9,023 | 7,133 | 2,296 | 109,37 | 0,02 | 0,06 | 0,48 | 16,27 | 0,69 |
| 29 | Гороховая каша | 130 | 11,5 | 3,14 | 25,43 | 178,27 | - | - | - | - | - |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 40 | Запеканка творожная | 120 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,05 | 0,26 | 0,24 | 147,3 | 0,69 |
| 56 | Кефир | 180 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| 47 | Соус молочный сладкий | 50 | 1,03 | 2,62 | 3,54 | 41,9 | 0,015 | 0,04 | 0,16 | 32,9 | 0,095 |
|  | Итого: |  | 61,65/59,56 | 50,81/48,15 | 215,08/200,53 | 1541,66/1549,03 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: пятница

 Неделя: первая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. Ценность (ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 33 | Каша ячневая молочная | 210 | 7,84 | 7,95 | 31,45 | 175,02 | 0,06 | 0,21 | 0,96 | 166 | 0,23 |
| 54 | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,25 | 15,5 | 106,79 | 0,05 | 0,162 | 1,44 | 137,646 | 0,486 |
| 64 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 102 | 0,04 | 0,02 | - | 6,97 | 0,46 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 5 | Свекольник со сметаной.  | 200/10  | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 90,66 | 0,04 | 0,04 | 5,56 | 25,04 | 1,06 |
| 60 | Пампушка с чесноком | 40 | 3,94 | 2,41 | 2,46 | 119 | 0,13 | 0,06 | 0,07 | 15,86 | 1,57 |
| 24 | Картофель отварной | 130 | 2,4 | 3,7 | 19,9 | 178,3 | 0,13 | 0,07 | 18,2 | 12,6 | 1 |
| 13 | Котлета из мяса кур | 70 | 10,87 | 8,24 | 11,24 | 149,3 | 0,07 | 0,119 | 0,105 | 30,45 | 1,05 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 46 | Салат из отварной свеклы | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 0,012 | 0,024 | 5,7 | 21,09 | 0,798 |
| 44 | Омлет | 60 | 7,05 | 13,58 | 1,35 | 156 | 0,04 | 0,03 | 0,12 | 57,10 | 1,45 |
| 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 62 | Хлеб | 30 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 80 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
|  | Итого: |  | 55,59 | 73,68 | 237,25 | 1590,31 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: понедельник

 Неделя: вторая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 3236 | Каша гречневая молочная/Каша геркулесовая молочная | 210210 | 7,848,6 | 7,957,2 | 31,4531,4 | 175,02193,7 | 0,060,2 | 0,210,3 | 0,960,9 | 166,76204,6 | 0,2311,3 |
| 57 | Кисель | 200 | - | - | 10 | 119 | - | - | - | 0,2 | 0,02 |
| 63 | Батон | 25 | 1,8 | 0,75 | 12,5 | 62,5 | - | - | **-** | - | - |
| 68 | Вафли | 25 | 1,25 | 7,75 | 14,75 | 132,5 | - | - | **-** | - | - |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 2 | Борщ со сметаной | 200/10 | 2,2 | 4,8 | 10,9 | 148,4 | 0,06 | 0,06 | 14,2 | 52,2 | 1,2 |
| 17 | Жаркое по- домашнему | 200 | 10,62 | 10,86 | 19,4 | 243,74 | 0,16 | 0,14 | 4,1 | 29,1 | 2,36 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 73 | Фрукт | 90 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0,6 | 8 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 43 | Яйцо отварное | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53 | - | 0,2 | - | - |  |
| 22 | Отварные макароны с маслом и сыром | 130/5/8 | 9 | 10 | 22 | 221,9 | 0,04 | 0,07 | 0,13 | 104 |  |
| 55 | Молоко кипяченое | 180 | 3,05 | 2,72 | 5,05 | 110 | 0,04 | 0,02 | 1,37 | 126,4 | 0,11 |
|  | Итого: |  | 47,3/48,06 | 53,17/52,42 | 209,15/209,1 | 1658,96/1677,64 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: вторник

 Неделя: вторая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. Ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 34 | Каша ассорти «Дружба» молочная | 210 | 7,95 | 9,26 | 27,4 | 225,02 | 0,16 | 0,38 | 2,6 | 246 | 0,67 |
| 53 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,2 | 0,02 |
| 64 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 102 | 0,04 | 0,02 | - | 6,97 | 0,46 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 3 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,64 | 2,48 | 10,6 | 126 | 0,06 | 0,04 | 4,6 | 18,22 | 0,54 |
| 77 | Голубцы ленивые | 200 | 16,84 | 10,68 | 24,53 | 272,67 | 0,05 | 0,1 | 12,52 | 37,67 | 1,02 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 41 | Пудинг творожный  | 120  | 17,4 | 14,8 | 20,9 | 300 | - | 0,4 | 1,5 | 163,1 | 1,7 |
| 72 | Повидло | 20 | 0,08 | - | 13 | 40 | - | - | 0,1 | 2,8 | 0,26 |
| 56 | Кефир | 180 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 240 | 0,2 |
|  |
|  | Итого: |  | 61,34 | 50,24 | 172,43 | 1604,59 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: среда

 Неделя: вторая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. Ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 35 | Каша манная молочная | 210 | 5,75 | 5,29 | 16,9 | 182,39 | 0,08 | 0,21 | 1,029 | 179,6 | 0,27 |
| 53 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 | 0,02 | 0,02 | 1 | 108,2 | 0,02 |
| 65 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/5/10 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 0,1 | - | 0,1 | 141,8 | 1 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 7 | Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной | 200/10 | 1,4 | 3,9 | 6,78 | 67,8 | 0,04 | 0,04 | 14,78 | 34,66 | 0,64 |
| 18 | Плов из мяса кур | 200 | 13 | 12,01 | 21,74 | 380 | 0,15 | 0,06 | 0,33 | 24,54 | 1,183 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 11 | Биточки рыбные | 70 | 10,35 | 3,29 | 9,98 | 111,55 | 0,05 | 0,07 | 0,301 | 36,86 | 0,525 |
| 24 | Картофель отварной | 120 | 2,4 | 3,7 | 19,9 | 178,3 | 0,13 | 0,07 | 18,2 | 12,6 | 1 |
| 52 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 62 | Хлеб | 30 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 80 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
|  | Итого: |  | 49,46 | 41,69 | 236,32 | 1650,44 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: четверг

 Неделя: вторая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 36 | Каша геркулесовая молочная | 210 | 8,6 | 7,2 | 31,4 | 193,7 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 204,6 | 1,3 |
| 52 | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 64 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 102 | 0,04 | 0,02 | - | 6,97 | 0,46 |
| 43 | Яйцо отварное | 40 | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53 |  | 0,2 |  |  | 0,8 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 5 | Свекольник со сметаной | 200/10 | 2,2 | 3,6 | 14,7 | 90,66 | 0,1 |  | 4,6 | 22,9 | 0,8 |
| 1679 | Бефстроганов из мяса кур/Печень по-строгановски | 7080 | 14,611,52 | 14,84,62 | 11,52,84 | 155,897,2 | 0,08 | 0,10,8 | 0,63,7 | 3622,48 | 1,83,70 |
| 23 | Макароны отварные | 130 | 5,21 | 4,76 | 0,87 | 187,44 | 0,056 | 0,012 | 0 | 8,94 | 7,58 |
| 45 | Овощной салат по сезону(МР 2.3.6.0233-21 Пункт 7.2.13) | 50 | 0,7 | 2,5 | 4 | 42,9 | 0,01 | 0,02 | 17 | 22 | 0,27 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 42 | Сырники из творога  | 100  | 18,69 | 12,67 | 11,4 | 234 | 0,07 | 0,27 | 0,25 | 155,8 | 0,77 |
| 72 | Повидло | 20 | 0,08 | - | 13 | 40 | - | - | 0,1 | 2,8 | 0,26 |
| 56 | Кефир | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 106 |  | 0,1 | 0,5 | 104,3 | 0,3 |
|  | Итого: |  | 65,55/61,47 | 58,89/48,71 | 216,15/207,49 | 1539,50/1480,9 |  |  |  |  |  |

 **Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

 День: пятница

 Неделя: вторая

 Возрастная категория: 3 – 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическ. Ценность(ккал) | Витаминымг | Минеральныевещества, мг |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
|  |  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 37 | Суп молочный с макаронными изделиями | 210 | 5,7 | 6,1 | 19 | 154,98 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 156,5 | 0,4 |
| 54 | Какао с молоком | 180 | 5,6 | 5,4 | 26 | 106,79 | 0,07 | 0,3 | 2,3 | 201,3 | 0,8 |
| 64 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,8 | 5,66 | 10,96 | 102 | 0,04 | 0,02 | - | 6,97 | 0,46 |
| 67 | Печенье | 50 | 1,9 | 2,9 | 14 | 220 | 0,025 | 0,02 | - | 7,25 | 0,5 |
|  |  |  | **2-ой ЗАВТРАК** |  |  |  |
| 58 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 0,01 | 2 | 7 | 1,4 |
|  |  |  | **ОБЕД** |  |  |  |
| 8 | Суп гороховый с гренками | 200/15  | 1,6 | 5,1 | 8,1 | 106,6 | 0,06 | 7 | 10 | 59 | 0,9 |
| 26 | Овощное рагу | 130 | 2,34 | 5,265 | 13,728 | 111,6 | 0,065 | 0,065 | 11,128 | 38,779 | 1,092 |
| 12 | Тефтели мясные | 70 | 6,78 | 7,53 | 8,58 | 129,2 | 0,04 | 0,07 | 0,38 | 21,5 | 0,62 |
| 49 | в сметано-томатном соусе | 50 | 0,88 | 2,5 | 3,51 | 40,5 | 0,015 | 0,015 | 0,67 | 14,62 | 0,2 |
| 51 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | - | - | 0,4 | 31 | 1,24 |
| 62 | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 | 0,01 | 0,01 | - | 19 | 1,3 |
| 74 | Фрукт | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,82 | 44 | 0,03 | 0,02 | 149 | 14,4 | 2 |
|  |  |  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |
| 38 | Запеканка рисовая  | 100 | 3,91 | 4,19 | 25,54 | 197,33 | 0,03 | 0,09 | 3,45 | 71,35 | 0,61 |
| 52 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 36 | 36 | - | - | 0,02 | 10 | 0,26 |
| 47 | Соус молочный сладкий | 50 | 4,14 | 3,44 | 8,08 | 41,9 | 0,03 | 0,13 | 0,33 | 129,47 | 0,23 |
|  | Итого: |  | 52,52 | 50,64 | 228,5 | 1544,9 |  |  |  |  |  |