

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "МБДОУ "Детский сад -ясли"Витоша"



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД -ЯСЛИ "ВИТОША"**

(Возрастная категория детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
181	Каша жидкая молочная манная	160	4,53	2,61	31,68	168,75	13,50	0,06	0,09	98,76	86,40	0,36
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,20	93,42	0,04
125	Гренка с сыром	20	3,20	3,20	12,00	89,50	21,60	0,00	0,00	52,10	48,50	0,60

	итого	330	10,83	8,51	56,88	347,25	53,40	0,06	1,29	265,06	228,32	1,00
	2-ой завтрак											
389	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10
	итого	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,00	0,02	3,00	10,50	10,50	2,10
	Обед											
70	Овощи соленные -помидоры	40	0,40	0,10	1,40	8,00	0,00	0,00	4,20	4,00	14,00	0,30
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,90	2,05	1,47	85,14	0,00	0,09	5,94	21,02	48,65	0,81
265	Плов из говядины	110	12,10	12,40	19,00	236,20	0,00	0,10	0,90	10,40	146,70	1,90
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,01	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	520	16,66	15,57	51,48	470,09	0,00	0,28	11,91	71,06	238,45	4,45
	Полдник											
429	Булочка Веснушка	50	3,90	3,06	0,24	139,00	3,00	0,07	0,00	1,13	39,20	0,73
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,00	8,30	2,10	0,20
	итого	200	4,00	3,06	11,54	184,00	3,00	0,07	0,00	9,43	41,30	0,93
	ИТОГО за день	1200	32,24	27,14	135,05	1064,94	56,40	0,43	16,19	356,05	518,57	8,48

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

[illegible][illegible]

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х лет

[illegible]

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

[illegible]

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

[illegible]

День: Шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная из риса	150	4,10	8,60	26,70	200,80	46,40	0,00	0,90	104,10	110,50	0,40
416	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	18,30	0,00	1,20	114,17	93,42	0,40
1	бутерброд с сыром 20/6	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	Итого	363	13,88	18,98	48,58	299,48	75,38	11,68	14,78	231,95	218,60	1296,31
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Обед											
70	Овощи натуральные соленные - помидор	40	0,40	0,10	1,40	8,00	0,00	0,00	4,20	4,00	14,00	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	3,17	9,91	88,95	0,00	0,14	3,50	25,61	52,86	1,23
173	Каша пшеничная	110	4,80	6,10	24,40	171,60	30,10	0,10	0,50	80,70	121,70	1,30
295	Котлета мясная из говядины	60	9,50	13,52	7,93	193,20	24,00	0,04	0,00	7,69	101,86	1,62
394	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,08	24,01	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	Итого	550	20,19	23,86	76,35	616,15	54,10	0,37	9,08	167,36	333,80	5,70
	Полдник											
406	Пирожок с повидлом	50	2,75	2,50	29,62	152,00	8,05	0,05	0,11	9,54	29,55	0,53
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,00	8,30	2,10	0,20
	Итого	200	2,85	2,50	40,92	197,00	8,05	0,05	0,11	17,84	31,65	0,73
	ИТОГО за день	1308	43,30	45,86	233,66	1434,75	113,55	13,45	39,28	509,73	483,28	16,73

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша пшеничная молочная	150	5,90	8,80	31,40	228,80	46,40	0,10	0,90	129,80	193,20	0,80
411	Чай с сахаром	150	1,00	0,00	11,30	45,00	0,00	0,00	0,03	8,30	2,10	0,20
1	бутерброд с маслом 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	328	13,58	16,48	51,38	283,48	57,08	11,78	13,61	151,78	209,98	8,20
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Обед											
70	Овощи свежие (соленые) порционные	40	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,20
82	Борщ со сметаной	150	1,08	2,96	6,56	62,25	0,00	0,03	6,41	29,84	32,76	0,74
312	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,65	0,00	0,10	13,32	27,12	63,50	0,74
234	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08	0,89
394	Компот из сухофруктов	150	0,50	0,08	24,02	99,60	0,00	0,02	0,84	24,36	17,58	0,53
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	550	14,26	16,73	68,26	479,40	37,39	0,62	21,02	150,89	258,32	3,81
	Полдник											
218	Вареники ленивые отварные	80	12,60	6,20	12,40	155,40	42,20	0,00	0,30	107,60	155,00	0,50
359	Кисель из сока	150	0,24	0,00	29,55	120,00	0,00	0,02	1,80	16,85	13,88	0,14
	итого	270	12,84	6,20	41,95	275,40	42,20	0,02	2,10	124,45	168,88	0,64
	ИТОГО за день	1398	27,50	23,33	120,01	801,80	79,59	0,67	33,12	291,34	438,19	6,65

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
181	Каша манная молочная	150	4,50	2,61	31,68	168,75	13,50	0,06	0,89	98,76	86,40	0,36
411	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	11,25	45,00	0,00	0,00	0,03	8,30	2,10	0,20
1	Бутерброд с маслом сливочным 20/8	28	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	369	11,28	10,29	51,61	223,43	24,18	11,74	13,60	120,74	103,18	7,76
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Обед											
67	Винегрет	40	0,60	4,00	2,90	50,00	7,75	0,00	0,00	3,90	12,50	0,30
91	Суп картофельный с клецками	150	3,40	1,80	0,00	67,40	0,30	0,10	6,70	19,00	69,70	0,80
181	Жаркое из птицы	130	6,70	4,90	11,80	118,10	17,00	0,10	5,20	28,90	86,00	1,10
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,00	0,02	0,83	10,64	3,30	0,72
	Хлеб ржаной	20										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	510	12,96	11,72	44,31	376,25	25,05	0,30	12,77	87,44	197,30	3,64
	Полдник											
609	Кондитерские изделия	20	1,34	1,51	14,41	76,60	8,00	0,03	0,00	3,95	14,99	0,29
386	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	1,05	180,00	135,00	0,15
	итого	170	5,69	5,26	20,41	151,60	38,00	0,09	1,05	183,95	149,99	0,44
	ИТОГО за день	1369	30,33	27,67	126,13	798,28	87,23	12,16	37,41	408,13	461,47	14,04

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

[illegible]

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

[illegible]