



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Казачинского
детского сада № 1
Е.М.Алиева
« 05 февраля 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	7,1	8,09	28,39	213	№45
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	№16
	Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	№ 2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			9,88	11,97	48,55	331,33	
II ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,3	0,3	8,3	40,0	№ 141
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,3	0,3	8,3	40,0	
ОБЕД	Суп «Харчо» со сметаной	150	3,33	4,67	15,7	115,15	№5
	Бефстроганов	60	15,12	12,34	1,56	178	№111
	Кукуруза с яйцом и луком	40	3,95	5,37	15,08	127	№116
	Картофельное пюре	120	6,83	3,81	24,8	99,75	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			31,95	26,49	92,39	674,3	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые с маслом сливочным	70	10,25	13,75	25,25	370,25	№ 136
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30,0	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			10,25	13,75	34,23	400	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,38	52,52	183,47	1445,63	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша манная	150	6,76	10,42	25,86	224,94	№32
	Бутерброд с джемом	25	1,54	0,16	13,16	61	№86
	Чай полусладкий	180	0	0	0	0	№ 12
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			8,3	10,58	39,02	285,94	
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,41	0,41	10,09	45,32	№ 140
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,41	0,41	10,09	45,32	
ОБЕД	Суп «Уха»	150	5,3	6,5	25,3	105,3	№67
	Котлета мясная рубленая	60	11,44	12,42	8,11	150,5	№98
	Рожки с маслом	120	3,90	4,10	20,84	138,25	№75
	Салат из свеклы с сыром	40	0,65	2,3	3,92	38,25	№130
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			24,01	25,62	93,42	586,7	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	70	6,5	8,7	3,7	117,86	№ 74
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	14,59	60	№80
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			9,04	9,11	33,09	249,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,76	45,72	175,62	1167,22	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Суп молочный	150	4,39	4,36	14,99	116,25	№39
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	101	№16
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	№213
	Какао	180	1,25	1,33	10,08	50	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			12,25	12,92	44,07	360,25	
II ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,3	0,3	8,3	40,0	№ 141
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,3	0,3	8,3	40,0	
ОБЕД	Суп «Рассольник»	150	3,28	4,8	16,76	116,11	№25
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	14,5	14,06	2,13	102,52	№40
	Зеленый горошек	40	3	0,12	4,98	33	№69
	Рис отварной с овощами	120	3,57	4,67	17	141,33	№59
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			27,07	28,58	76,12	547,36	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	3,39	2,13	28,5	152,8	№ 11
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			3,39	2,13	37,48	182,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,01	43,93	165,97	1130,41	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «дружба»	150	4,67	5,79	20,78	150,75	№12
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,37	4,95	9,74	99	№3
	Какао	180	1,25	1,33	10,08	50	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			9,29	12,07	40,6	299,75	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	4,23	4,67	5,84	86,14	№ 21
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			4,23	4,67	5,67	86,14	
ОБЕД	Суп овощной, с мясом и сметаной	150	4,15	6,04	19,67	144	№38
	Салат витаминный	40	1,14	7,15	7,86	100,9	№7
	Жаркое по-домашнему	120	11,21	10,18	15,53	207	№19
	Кисель	180	0	0	24	116	№20
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71,4	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			18,8	23,67	81,86	639,3	
ПОЛДНИК	Зразы или палочки творожные с изюмом	70	8,67	12	1,53	228,8	№ 123
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30,0	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			8,67	12	10,51	158,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,99	52,41	138,64	1183,99	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	№46
	Бутерброд с маслом	45	1,53	4,63	9,74	70	№16
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			6,79	10,7	40,01	259,75	
II ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,3	0,3	8,3	40	№ 141
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,3	0,3	8,3	40	
ОБЕД	Суп «гороховый»	150	2,86	0,24	8,06	50	№34
	Гренки для супов	25	1,44	1,16	57,2	376	№138
	Салат зимний	40	3,86	3,09	5,47	52,43	№152
	Плов с курицей	120	15,88	15,3	25,81	277	№142
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			26,76	20,16	131	909,43	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	70	6,24	8,1	24,31	184	№ 66
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30,0	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			6,24	8,1	33,29	214	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,09	39,62	112,6	1423,18	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	4,16	5,60	19,56	144	№45
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,37	4,95	9,74	99	№3
	Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	№ 2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			8,78	11,8	39,72	291,33	
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,41	0,41	10,09	45	№ 141
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	Печенье	20	5,25	6,86	52,08	291	
			5,65	7,27	62,17	336	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	№6
	Сельдь	60	3,98	4,88	0,68	87	№33
	Винегрет	40	1,61	4,19	8,40	92	№1
	Картофельное пюре	120	6,83	3,81	24,8	99,75	№8
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			17,96	20,67	76,96	526,44	
ПОЛДНИК	Картофельная запеканка	70	14,16	10,89	20,06	244	№ 105
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	14,59	60	№80
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			14,4	10,8	38,39	304	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,55	54,39	213,5	1457,77	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Каша манная	150	6,76	6,42	25,86	224,94	№32
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	№16
	Какао	180	1,25	1,33	10,08	50	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			9,54	10,38	57,94	344,94	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	4,23	4,67	5,84	86,14	№ 21
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			4,23	4,67	5,84	86,14	
ОБЕД	Суп – лапша домашняя с птицей	150	3,33	4,64	15,7	115,15	№135
	Бефстроганов	60	15,12	12,34	1,56	178	№111
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	№60
	Рожки с маслом	120	3,90	4,10	20,84	138,25	№75
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			25,61	23,5	76,82	620,5	
ПОЛДНИК	Сушка на сметане	70	3,75	8,13	20,77	132,92	№ 36
	Чай с сахаром	180	0,18	0	8,98	30,0	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			5,43	8,13	29,75	162,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,81	46,95	170,35	1214,5	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	4,98	5,69	21,10	153	№23
	Бутерброд с джемом	25	1,54	0,16	13,16	61	№86
	Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	№ 2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			7,77	7,11	44,68	262,33	
II ЗАВТРАК	Сок	100	0,41	0,41	10,09	45,32	№ 140
	Пряник	20	5,25	6,86	15	73,2	№138
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			5,66	7,27	25,09	119,6	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	150	5,2	4,24	11,62	133,8	№41
	Ленивые голубцы	60	4,93	3,82	3,59	68,26	№92
	Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,36	0,5	1,13	6,3	№69
	Гречка	120	3	4,27	14,6	175,33	№65
	Кисель	180	0	0	24	116	№20
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			15,79	13,13	69,74	570,69	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	70	6,48	10,66	23,80	152	№ 118
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30,0	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			14,16	10,89	29,04	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,38	38,48	168,55	1226,62	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	150	4,37	5,45	19,17	192	№110
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	133,5	№16
	Какао	180	1,25	1,33	10,08	50	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			7,15	9,41	38,99	375,5	
II ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,3	0,3	8,3	40	№ 141
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,3	0,3	8,3	40	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	2,55	4,86	8,45	57,12	№43
	Салат печеночный	40	14,4	11,78	10,55	121,51	№92
	Азу	120	10,11	11,36	7,47	175	№109
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			29,78	28,3	61,72	507,63	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	70	3,25	5,34	18,71	173,69	№ 14
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	54	№13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			3,25	5,34	27,69	227,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,52	43,45	151,98	1207,82	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			белки	жиры	углеводы		
2 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	№67
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,37	4,95	9,74	99	№3
	Какао	180	1,25	1,33	10,08	50	№15
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			9,38	12,66	36,94	289,25	
II ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,3	0,3	8,3	40,0	№ 141
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			0,3	0,3	8,3	40,0	
ОБЕД	Щи	150	3,65	4,8	6,87	94,49	№34
	Гренки для супов	25	15,2	1,16	27,2	36	№138
	Салат из морской капусты	40	0,41	3,81	0,68	55,5	№56
	Тефтели рыбные	60	8,05	5,25	36,49	109	№124
	Каша перловка	120	2,93	2,82	20,87	122	№112
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	№9
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	40	2,3	0,3	14,8	71	№147
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			32,96	18,14	127,36	570,99	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,33	8,26	28,73	155,50	№ 162
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,11	14,59	60	№80
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:			4,65	8,37	43,32	215,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,29	39,47	214	1115,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			439,34	467,74	1698,42	12480,88	

