**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующая МДОУ

«Будинский детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Ивченкова

Приказ № 43-ОД, от 31.08.2021г

Приложение N 12

к СанПиН 2.4.1.3049-13

**Примерное цикличное 10-дневное меню**

для МДОУ «Будинский детский сад»

возрастная категория от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет (пребывание 10 часов) 2021-2022 уч.г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От 1 до 3 л ! 0т 3л до 7л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | N рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| **День1(понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша овсянная(геркулесовая) молочная с маслом | 150 150 | 4,652 | 6,251 | 20,766 | 157,931 | 0 |  |
|  | 2.Бутерброд с маслом и твердым сыром  3.Чай заварной с сахаром | 20/5/10 20/5/10  150 180 | 3,984  0,108 | 6,531  0,028 | 8,195  13,510 | 107,495  54,724 | 0  0 |  |
| 2 Завтрак. | Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 75 75  **395 425** | 0,675  **9,419** | 0,150  **12,960** | 6,075  **48,546** | 28,350  **348,500** | 0  **50** |  |
| Обед: | 1.Салат витаминный  2.Щи из свежей капусты с картофелем  3.Тефтеля мясная в соусе  4.Каша гречневая с маслом  5.Кисель фруктово-ягодный  6.Хлеб ржано-пшеничный  7.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  60/20 60/20  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,315  4,079  8,137  5,326  0,065  1,510  1,530  **20,962** | 1,832  7,151  13,054  4,431  0,000  0,425  0,300  **27,193** | 1,866  13,439  16,122  24,037  28,530  8,510  9,640  **102.144** | 25,212  134,431  214,522  157,331  114,380  43,905  47,380  **737,161** | 0  0  0  0  50  0  0  **50** |  |
| Полдник | 1.Блины с творогом  2.Какао с молоком  **ИТОГО:** | 100/30 100/30  150 180  **280 310** | 9,883  3,047  **12,930** | 10,377  2,520  **12,897** | 40,987  17,977  **58,964** | 296,873  106,766  **403,639** | 0  0  0 |  |
| **Итого за первый день:** |  |  | **43,311** | **53,050** | **209,654** | **1489,310** | 0 |  |
| **2День(вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | 1.Каша рисовая молочная с маслом  2.Печенье сахарное  3.Чай заварной сладкий | 150 150  40 40  150 180 | 3,572  2,910  0,090 | 5,441  5,380  0,023 | 20,879  27,380  11,259 | 146,773  169,580  45,603 | 0  0  0 |  |
| 2 Завтрак | Йогурт фруктовый питьевой  **ИТОГО:** | 120 120  **460 490** | 3,480  **10,052** | 3,000  **13,844** | 13,560  **73,078** | 95,160  **457,116** | 0  0 |  |
| обед: | 1.Салат из свежей капусты с огурцом  2.Рассольник Ленинградский со сметаной  3.Котлета в соусе  4.Картофельное пюре  5.Компот из изюма  6.Хлеб ржано- пшеничный  7.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  60/20 60/20  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,452  4,375  12,846  2,696  0,392  1,510  1,530  **23,801** | 1,829  7,335  6,708  3,923  0,081  0,425  0,300  **20,601** | 1,469  18,805  17,438  18,366  22,383  8,510  9,640  **96,611** | 24,145  158,735  181,508  119,555  91,829  43,905  47,380  **667,057** | 0  0  0  0  0  0  0  0 |  |
| Полдник | 1.Голубец ленивый мясной в соусе  2.Хлеб пшеничный  3.Сок фруктовый  **ИТОГО:** | 100/40 100/40  20 20  150 150  **310 310** | 14,009  1,500  0,000  **15,509** | 7,689  0,580  0,000  **7,689** | 22,890  10,280  19,500  **52,670** | 216,797  52,340  78,000  **347,137** | 0  0  0  0 |  |
| **Итого за второй день:** |  |  | **83,215** | **42,134** | **222,359** | **1818,447** | 0 |  |
| **3 день( среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  2 завтрак | 1.Каша гречневая молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом  3.Чай заварной сладкий  Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 150 150   20/10 20/10  150 180  75 75  **405 435** | 5,665  1,540  1,413  0,675  **9,293** | 5,846  4,250  1,153  0,150  **11,399** | 23,991  10,345  15,670  6,075  **56,081** | 171,238  85,790  78,709  28,350  **364,087** | 0  0  0  0  0 |  |
| Обед | 1.Салат из свежих огурцов  2.Борщ со свежей капустой ,с картофелем и со сметаной  3.Плов с фаршем свино-говяжьим  4.Компот из свежих яблок  5.Хлеб ржано-пшеничный  6.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  180 200  150 180  20 20  20 20  **780 810** | 0,185  4,047  12,636  0,080  1,510  1,530  **19,988** | 1,830  7,143  20,030  0,080  0,425  0,300  **29,808** | 1,035  16,471  44,201  16,930  8,510  9,640  **96,787** | 21,350  146,359  407,618  68,760  43,905  47,380  **735,372** | 0  0  0  50  0  0  0 |  |
| Полдник  **Итого за третий день:** | 1.Запеканка творожная с изюмом и молочным соусом  2.Чай заварной с сахаром  **ИТОГО:** | 100/50 100/50  150 180  300 330 | 16,920  0,108  **17,028**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **46,309** | 10,293  0,028  **10,321**  **\_\_\_\_\_\_\_\_**  **51,528** | 30,543  13,510  **44,053**  **\_\_\_\_\_\_\_**  **196,921** | 282,489  54,724  **337,213**  **\_\_\_\_\_\_\_\_**  **1436,672** | 0  0  0  \_\_\_\_\_  **50** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От 1 до 3 л ! 0т 3л до 7л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | N рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| **День4(четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша пшенная молочная с маслом | 150 150 | 4,472 | 5,599 | 21,824 | 155,575 | 0 |  |
|  | 2.Бутерброд с маслом  и сыром  3.Чай заварной с сахаром | 20/5/10 20/5/10  150 180 | 3,984  0,108 | 6,531  0,028 | 8,195  13,510 | 107,495  54,724 | 0  0 |  |
| 2 Завтрак. | Сок фруктовый  **ИТОГО:** | 150 150  **485 485** | 0,000  **8,564** | 0,000  **12,158** | 19,500  **63,029** | 78,000  **395,794** | 0  **0** |  |
| Обед: | 1.Салат из свежих огурцов и помидор  2.Суп картофельный с рисом  3.Гуляш из курицы  4.Макароны отварные с маслом  5.Компот яблочно-фруктовый  6.Хлеб ржано-пшеничный  7.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  80 80  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,180  4,067  14,980  5,423  0,090  1,510  1,530  **27,780** | 1,842  6,599  3,088  3,740  0,068  0,425  0,300  **16,062** | 1,124  18,907  5,280  37,194  15,228  8,510  9,640  **95,883** | 21,794  151,927  108,832  204,128  61,884  43,905  47,380  **639,850** | 0  0  0  0  50  0  0  **50** |  |
| Полдник | Оладьи с повидлом  Кофейный напиток с молоком  **ИТОГО:** | 100/30 100/30  150 180  **280 310** | 7,892  1,579  **9,471** | 10,783  1,360  **12,143** | 46,681  17,603  **64,284** | 315,339  88,968  **404,307** | 0  0  0 |  |
| **Итого за четвертый день:** |  |  | **45,815** | **64,649** | **223,196** | **1439,951** | 0 |  |
| **День 5 (пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша манная молочная  Бутерброд с маслом  Чай заварной с сахаром | 150 150  20/5 20/5  150 180 | 3,739  1,540  0,108 | 5,036  4,250  0,028 | 20,055  10,345  13,510 | 140,500  85,790  54,724 | 0  0  0 |  |
| 2 Завтрак | Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 75 75  **400 430** | 0,675  **5,954** | 0,150  **9,464** | 6,075  **49,985** | 28,350  **309,364** | 0  0 |  |
| обед: | Салат из свежей капусты с огурцом  Борщ из свежей капусты с курицей и со сметаной  Рыба в белом соусе  Картофельное пюре  Компот из ягод  Хлеб ржано- пшеничный  Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  60/20 60/20  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,452  4,047  9,431  2,696  0,120  1,510  1,530  **19,786** | 1,829  7,143  7,788  3,923  0,045  0,425  0,300  **21,453** | 1,469  16,471  17,278  18,366  12,688  8,510  9,640  **94,062** | 24,145  146,359  176,928  119,555  51,637  43,905  47,380  **609,909** | 0  0  0  0  0  0  0  0 |  |
| Полдник | Макароны отварные с сыром  Хлеб пшеничный  Какао с молоком  **ИТОГО:** | 120/10 120/10  20 20  150 180  **310 310** | 7,390  1,500  3,047  **11,937** | 9,315  0,580  2,520  **12,415** | 32,626  10,280  17,977  **60,883** | 243,899  52,340  106,776  **509,791** | 0  0  0  0 |  |
| **Итого за пятый день:** |  |  | **37,677** | **43,332** | **204,93** | **1429,064** | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От 1 до 3 л ! 0т 3л до 7л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | N рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| **День6(понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Каша рисовая молочная | 150 150 | 4,652 | 6,251 | 20,766 | 157,931 | 0 |  |
|  | 2.Бутерброд с маслом и твердым сыром  3.Чай заварной с сахаром | 20/5/10 20/5/10  150 180 | 3,984  0,108 | 6,531  0,028 | 8,195  13,510 | 107,495  54,724 | 0  0 |  |
| 2 Завтрак. | Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 75 75  **395 425** | 0,675  **9,419** | 0,150  **12,960** | 6,075  **48,546** | 28,350  **348,500** | 0  **50** |  |
| Обед: | 1.Салат витаминный  2.Суп овощной со сметаной  3.Гуляш из курицы  4.Каша гречневая с маслом  5.Кисель фруктово-ягодный  6.Хлеб ржано-пшеничный  7.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  80 80  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,315  4,113  14,980  5,326  0,065  1,510  1,530  **20,962** | 1,832  7,223  3,088  4,431  0,000  0,425  0,300  **27,193** | 1,866  15,389  5,280  24,037  28,530  8,510  9,640  **102.144** | 25,212  143,015  214,522  157,331  114,380  43,905  47,380  **737,161** | 0  0  0  0  50  0  0  **50** |  |
| Полдник | 1.Запеканка творожная с изюмом и повидлом  2.Кофейный напиток с молоком  **ИТОГО:** | 100/30 100/30  150 180  **280 310** | 9,883  1,579  **11,462** | 10,377  1,360  **11,737** | 40,987  17,603  **58,590** | 296,873  88,968  **385,841** | 0  0  0 |  |
| **Итого за шестой день:** |  |  | **41,843** | **51,890** | **209,28** | **1471,502** | 0 |  |
| **День 7 (вторник)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | 1.Каша овсянная (геркулесовая) молочная  2.Бутерброд с маслом  3.Чай заварной сладкий | 150 150  20/5 20/5  150 180 | 4,652  1,540  0,090 | 6,251  4,250  0,023 | 20,766  10,345  11,259 | 157,931  85,790  45,603 | 0  0  0 |  |
| 2 Завтрак | Йогурт фруктовый питьевой  **ИТОГО:** | 120 120  **460 490** | 3,480  **9,762** | 3,000  **13,524** | 13,560  **55,93** | 95,160  **384,484** | 0  0 |  |
| обед: | 1.Салат витаминный  2.Суп из фасоли красной с курицей  3.Тефтеля маясная из говядины в соусе  4.Макароны отварные с маслом  5.Компот из изюма  6.Хлеб ржано- пшеничный  7.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  60/20 60/20  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,315  6,747  12,846  5,423  0,392  1,510  1,530  **28,763** | 1,832  6,711  6,708  3,740  0,081  0,425  0,300  **19,797** | 1,866  21,843  17,438  37,194  22,383  8,510  9,640  **118,874** | 25,212  174,759  181,508  204,128  91,829  43,905  47,380  **768,721** | 0  0  0  0  0  0  0  0 |  |
| Полдник | 1.Венигрет с зеленым горошком  2.Хлеб пшеничный  3.Сок фруктовый  **ИТОГО:** | 100/40 100/40  20 20  150 150  **310 310** | 1,714  1,500  0,000  **15,509** | 6,296  0,580  0,000  **7,689** | 14,239  10,280  19,500  **52,670** | 120,476  52,340  78,000  **347,137** | 0  0  0  0 |  |
| **Итого за седьмой день:** |  |  | **54,034** | **41,010** | **227,474** | **1500,342** | 0 |  |
| **День 8 ( среда)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  2 завтрак | 1.Каша гречневая молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом  и сыром  3.Чай заварной сладкий  Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 150 150   20/5/10 20/5/10  150 180  75 75  **405 435** | 5,665  3,984  0,090  0,675  **9,293** | 5,846  6,531  0,023  0,150  **10,414** | 23,991  8,195  11,259  6,075  **49,520** | 171,238  107,495  45,603  28,350  **352.686** | 0  0  0  0  0 |  |
| Обед | 1.Салат из свежей капусты и помидором  2. Свекольник со сметаной  3.Плов с фаршем свино-говяжьим  4.Компот из свежих яблок  5.Хлеб ржано-пшеничный  6.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  180 200  150 180  20 20  20 20  **780 810** | 0,185  4,039  12,636  0,080  1,510  1,530  **19,980** | 1,830  7,183  20,030  0,080  0,425  0,300  **29,848** | 1,035  18,001  44,201  16,930  8,510  9,640  **98,317** | 21,350  152,807  407,618  68,760  43,905  47,380  **741,820** | 0  0  0  50  0  0  0 |  |
| Полдник  **Итого за 8 день:** | 1.Запеканка творожная с изюмом и молочным соусом  2.Чай заварной с сахаром  **ИТОГО:** | 100/50 100/50  150 180  **300 330** | 16,920  0,108  **17,028**  46,309 | 10,293  0,028  **10,321**  51,528 | 30,543  13,510  **44,053**  196,921 | 282,489  54,724  **337,213**  1436,672 | 0  0  0    50 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда  От 1 до 3 л ! 0т 3л до 7л | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин C | N рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |  |
| **День 9(четверг)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | 1.Суп молочный с вермишелью | 150 150 | 3,419 | 5,054 | 17,436 | 128,906 | 0 |  |
|  | 2.Бутерброд с маслом и сыром  3.Чай заварной с сахаром | 20/5/10 20/5/10  150 180 | 3,984  0,108 | 6,531  0,028 | 8,195  13,510 | 107,495  54,724 | 0  0 |  |
| 2 Завтрак. | Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 75 75  **395 425** | 0,675  **9,419** | 0,150  **12,960** | 6,075  **48,546** | 28,350  **348,500** | 0  **50** |  |
| Обед: | 1.Салатиз витаминный  2.Суп гороховый  3.Плов с курицей  4.Компот из яблок и ягод  5. Хлеб ржано-пшеничный  6.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  60/20 60/20  150 180  150 180  20 20  **600 630** | 0,195  6,747  19,255  0,090  0,065  1,510  **27,862** | 1,832  6,711  10,552  0,068  0,000  0,425  **19,588** | 1,866  21,843  49,334  15,228  28,530  8,510  **125,311** | 25,212  174,759  369,324  61,884  114,380  43,905  **789,464** | 0  0  0  50  0  0  50 |  |
| Полдник | 1.Оладьи с повидлом  2.Какао с молоком  **ИТОГО:** | 100/30 100/30  150 180  **280 310** | 9,883  3,047  **12,930** | 10,377  2,520  **12,897** | 40,987  17,977  **58,964** | 296,873  106,766  **403,639** | 0  0  0 |  |
| **Итого за девятый день:** |  |  | **50,211** | **45,445** | **232,821** | **1541,603** | 0 |  |
| **День 10 ( пятница)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: | 1.Каша манная молочная  2.Бутерброд с повидлом  3.Чай заварной сладкий | 150 150  20/10 20/10  150 180 | 3,572  3,984  0,090 | 5,441  5,531  0,023 | 20,879  8,195  11,259 | 146,773  107,495  45,603 | 0  0  0 |  |
| 2 Завтрак | Фрукты свежие  **ИТОГО:** | 120 120  **460 490** | 3,480  **10,052** | 3,000  **13,844** | 13,560  **73,078** | 95,160  **457,116** | 0  0 |  |
| обед: | 1.Салат из свежей капусты,морковки с огурцом  2.Борщ из свежей капусты с курицей  3.Рыба в белом соусе  4.Картофельное пюре  5.Компот из ягод  6.Хлеб ржано- пшеничный  7.Хлеб пшеничный  **ИТОГО:** | 30 30  200 200  60/20 60/20  100 120  150 180  20 20  20 20  **600 630** | 0,452  4,047  12,846  2,696  0,120  1,510  1,530  **23,801** | 1,829  7,143  6,708  3,923  0,045  0,425  0,300  **20,601** | 1,469  16,471  17,438  18,366  12,688  8,510  9,640  **96,611** | 24,145  146,359  181,508  119,555  51,637  43,905  47,380  **667,057** | 0  0  0  0  0  0  0  0 |  |
| Полдник | 1.Макароны отварные с сыром  2.Хлеб пшеничный  3.Сок фруктовый  **ИТОГО:** | 100/40 100/40  20 20  150 150  **310 310** | 14,009  1,500  0,000  **15,509** | 7,689  0,580  0,000  **7,689** | 22,890  10,280  19,500  **52,670** | 216,797  52,340  78,000  **347,137** | 0  0  0  0 |  |
|  |  |  | **83,215** | **42,134** | **222,359** | **1818,447** | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |