**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 блюдаОт 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 20/5/10150 180 |  3,9840,108 |  6,5310,028 |  8,19513,510 |  107,49554,724 |  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 витаминный2.Щи из свежей капусты с картофелем3.Тефтеля мясная в соусе4.Каша гречневая с маслом5.Кисель фруктово-ягодный6.Хлеб ржано-пшеничный7.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** |  30 30200 20060/20 60/20100 120150 18020 2020 20**600 630**  |  0,3154,0798,1375,3260,0651,5101,530**20,962** |  1,8327,15113,0544,4310,0000,4250,300**27,193** |  1,86613,43916,12224,03728,5308,5109,640**102.144** |  25,212134,431214,522157,331114,38043,90547,380**737,161** |  0 0 0 0 50 0 0**50** |   |
| Полдник |  1.Блины с творогом2.Какао с молоком**ИТОГО:** | 100/30 100/30150 180**280 310** | 9,883 3,047**12,930** | 10,377 2,520**12,897** | 40,98717,977**58,964** | 296,873106,766**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 маслом2.Печенье сахарное3.Чай заварной сладкий | 150 15040 40150 180 | 3,5722,9100,090 | 5,4415,3800,023 | 20,87927,38011,259 | 146,773 169,58045,603 |  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 сметаной3.Котлета в соусе4.Картофельное пюре5.Компот из изюма6.Хлеб ржано- пшеничный 7.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30200 20060/20 60/20100 120150 18020 2020 20**600 630** | 0,4524,37512,8462,6960,3921,5101,530**23,801** | 1,8297,3356,7083,9230,0810,4250,300**20,601** | 1,46918,80517,43818,36622,3838,5109,640**96,611** | 24,145158,735181,508119,555 91,82943,90547,380**667,057** |  0 0 0 0 0 0 0 0 |   |
| Полдник | 1.Голубец ленивый мясной в соусе2.Хлеб пшеничный3.Сок фруктовый **ИТОГО:** | 100/40 100/4020 20150 150**310 310** | 14,009 1,5000,000**15,509** | 7,6890,5800,000**7,689** | 22,89010,28019,500**52,670** | 216,79752,34078,000**347,137** |  0 0 0 0 |   |
| **Итого за второй день:** |   |  | **83,215** | **42,134** | **222,359** | **1818,447** |  0 |   |
| **3 день( среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак2 завтрак | 1.Каша гречневая молочная с маслом2.Бутерброд с маслом  3.Чай заварной сладкийФрукты свежие**ИТОГО:** |  150 150 20/10 20/10150 18075 75**405 435** |  5,6651,5401,4130,675**9,293** | 5,8464,2501,1530,150**11,399** |  23,99110,34515,6706,075**56,081** |  171,23885,79078,70928,350**364,087** |  0  0 0 0 0 |   |
|  Обед | 1.Салат из свежих огурцов2.Борщ со свежей капустой ,с картофелем и со сметаной3.Плов с фаршем свино-говяжьим4.Компот из свежих яблок5.Хлеб ржано-пшеничный6.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30 200 200180 200150 18020 2020 20**780 810**  | 0,1854,04712,6360,0801,5101,530**19,988** | 1,8307,14320,0300,0800,4250,300**29,808** | 1,03516,47144,20116,9308,5109,640**96,787**  | 21,350 146,359407,61868,76043,90547,380**735,372** | 0 0 0 50 0 0 0 |   |
|  Полдник**Итого за третий день:** | 1.Запеканка творожная с изюмом и молочным соусом2.Чай заварной с сахаром**ИТОГО:** |  100/50 100/50150 180300 330 |  16,9200,108**17,028****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****46,309** |  10,2930,028**10,321****\_\_\_\_\_\_\_\_****51,528** |  30,54313,510**44,053****\_\_\_\_\_\_\_****196,921** |  282,48954,724**337,213****\_\_\_\_\_\_\_\_****1436,672** |   0 0 0 \_\_\_\_\_**50** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдаОт 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 сыром3.Чай заварной с сахаром  |  20/5/10 20/5/10150 180 |  3,9840,108 |  6,5310,028 |  8,19513,510 |  107,49554,724 |  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 помидор2.Суп картофельный с рисом3.Гуляш из курицы4.Макароны отварные с маслом5.Компот яблочно-фруктовый6.Хлеб ржано-пшеничный7.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30200 20080 80100 120150 18020 2020 20**600 630**  |  0,1804,06714,9805,4230,0901,5101,530**27,780** |  1,8426,5993,0883,7400,0680,4250,300**16,062** |  1,12418,9075,28037,19415,2288,5109,640**95,883** |  21,794151,927108,832204,12861,88443,90547,380**639,850** |  0 0 0 0 50 0 0**50** |   |
| Полдник | Оладьи с повидломКофейный напиток с молоком**ИТОГО:** | 100/30 100/30150 180**280 310** | 7,8921,579**9,471** | 10,783 1,360**12,143** | 46,68117,603**64,284** | 315,33988,968**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 масломЧай заварной с сахаром  | 150 15020/5 20/5150 180 | 3,739 1,5400,108 | 5,0364,250 0,028  | 20,05510,34513,510 | 140,50085,79054,724 |  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 сметанойРыба в белом соусеКартофельное пюреКомпот из ягодХлеб ржано- пшеничный Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30200 20060/20 60/20100 120150 18020 2020 20**600 630** | 0,4524,0479,4312,6960,1201,5101,530**19,786** | 1,8297,1437,7883,9230,0450,4250,300**21,453** | 1,46916,47117,27818,36612,6888,5109,640**94,062** | 24,145146,359176,928119,555 51,63743,90547,380**609,909** |  0 0 0 0 0 0 0 0 |   |
| Полдник | Макароны отварные с сыромХлеб пшеничныйКакао с молоком **ИТОГО:** | 120/10 120/1020 20150 180**310 310** | 7,390 1,5003,047**11,937** | 9,3150,5802,520**12,415** | 32,62610,28017,977**60,883** | 243,89952,340106,776**509,791** |  0 0 0 0 |   |
| **Итого за пятый день:** |   |  | **37,677** | **43,332** | **204,93** | **1429,064** |  0 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдаОт 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 20/5/10150 180 |  3,9840,108 |  6,5310,028 |  8,19513,510 |  107,49554,724 |  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 витаминный2.Суп овощной со сметаной3.Гуляш из курицы4.Каша гречневая с маслом5.Кисель фруктово-ягодный6.Хлеб ржано-пшеничный7.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** |  30 30200 20080 80100 120150 18020 2020 20**600 630**  |  0,3154,11314,9805,3260,0651,5101,530**20,962** |  1,8327,2233,0884,4310,0000,4250,300**27,193** |  1,86615,3895,28024,03728,5308,5109,640**102.144** |  25,212143,015214,522157,331114,38043,90547,380**737,161** |  0 0 0 0 50 0 0**50** |   |
| Полдник | 1.Запеканка творожная с изюмом и повидлом2.Кофейный напиток с молоком**ИТОГО:** | 100/30 100/30150 180**280 310** | 9,883 1,579**11,462** | 10,377 1,360 **11,737** | 40,98717,603**58,590** | 296,87388,968**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 маслом3.Чай заварной сладкий | 150 15020/5 20/5150 180 | 4,6521,5400,090 | 6,2514,2500,023 | 20,76610,34511,259 | 157,931 85,79045,603 |  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 витаминный2.Суп из фасоли красной с курицей3.Тефтеля маясная из говядины в соусе4.Макароны отварные с маслом5.Компот из изюма6.Хлеб ржано- пшеничный 7.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30200 20060/20 60/20100 120150 18020 2020 20**600 630** | 0,3156,74712,8465,4230,3921,5101,530**28,763** | 1,8326,7116,7083,7400,0810,4250,300**19,797** | 1,86621,84317,43837,19422,3838,5109,640**118,874** | 25,212174,759181,508204,12891,82943,90547,380**768,721** |  0 0 0 0 0 0 0 0 |   |
| Полдник | 1.Венигрет с зеленым горошком2.Хлеб пшеничный3.Сок фруктовый **ИТОГО:** | 100/40 100/4020 20150 150**310 310** | 1,7141,5000,000**15,509** | 6,2960,5800,000**7,689** | 14,23910,28019,500**52,670** | 120,47652,34078,000**347,137** |  0 0 0 0 |   |
| **Итого за седьмой день:** |   |  | **54,034** | **41,010** | **227,474** | **1500,342** |  0 |   |
| **День 8 ( среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак2 завтрак | 1.Каша гречневая молочная с маслом2.Бутерброд с маслом  и сыром3.Чай заварной сладкийФрукты свежие**ИТОГО:** |  150 150 20/5/10 20/5/10150 18075 75**405 435** |  5,6653,9840,0900,675**9,293** | 5,8466,5310,0230,150**10,414** |  23,9918,19511,2596,075**49,520** |  171,238107,49545,60328,350**352.686** |  0  0 0 0 0 |   |
|  Обед | 1.Салат из свежей капусты и помидором2. Свекольник со сметаной3.Плов с фаршем свино-говяжьим4.Компот из свежих яблок5.Хлеб ржано-пшеничный6.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30 200 200180 200150 18020 2020 20**780 810**  | 0,1854,03912,6360,0801,5101,530**19,980** | 1,8307,18320,0300,0800,4250,300**29,848** | 1,03518,00144,20116,9308,5109,640**98,317**  | 21,350 152,807407,61868,76043,90547,380**741,820** | 0 0 0 50 0 0 0 |   |
|  Полдник**Итого за 8 день:** | 1.Запеканка творожная с изюмом и молочным соусом2.Чай заварной с сахаром**ИТОГО:** |  100/50 100/50150 180**300 330** |  16,9200,108**17,028**46,309 |  10,2930,028**10,321**51,528 |  30,54313,510**44,053**196,921 |  282,48954,724**337,213**1436,672 |   0 0 0 50 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдаОт 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 20/5/10150 180 |  3,9840,108 |  6,5310,028 |  8,19513,510 |  107,49554,724 |  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 витаминный2.Суп гороховый3.Плов с курицей4.Компот из яблок и ягод5. Хлеб ржано-пшеничный6.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** |  30 30200 20060/20 60/20150 180150 18020 20**600 630**  | 0,1956,74719,2550,0900,0651,510**27,862** |  1,8326,71110,5520,0680,0000,425**19,588** |  1,86621,84349,33415,22828,5308,510**125,311** |  25,212174,759369,32461,884114,38043,905**789,464** |  0 0 0 50 0 050 |   |
| Полдник |  1.Оладьи с повидлом2.Какао с молоком**ИТОГО:** | 100/30 100/30150 180**280 310** | 9,883 3,047**12,930** | 10,377 2,520**12,897** | 40,98717,977**58,964** | 296,873106,766**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 повидлом3.Чай заварной сладкий | 150 15020/10 20/10150 180 | 3,5723,9840,090 | 5,4415,5310,023 | 20,8798,19511,259 | 146,773 107,49545,603 |  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 курицей3.Рыба в белом соусе4.Картофельное пюре5.Компот из ягод6.Хлеб ржано- пшеничный 7.Хлеб пшеничный**ИТОГО:** | 30 30200 20060/20 60/20100 120150 18020 2020 20**600 630** | 0,4524,04712,8462,6960,1201,5101,530**23,801** | 1,8297,1436,7083,9230,0450,4250,300**20,601** | 1,46916,47117,43818,36612,6888,5109,640**96,611** | 24,145146,359181,508119,555 51,63743,90547,380**667,057** |  0 0 0 0 0 0 0 0 |   |
| Полдник | 1.Макароны отварные с сыром2.Хлеб пшеничный3.Сок фруктовый **ИТОГО:** | 100/40 100/4020 20150 150**310 310** | 14,009 1,5000,000**15,509** | 7,6890,5800,000**7,689** | 22,89010,28019,500**52,670** | 216,79752,34078,000**347,137** |  0 0 0 0 |   |
|  |   |  | **83,215** | **42,134** | **222,359** | **1818,447** |  0 |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |   |  |  |  |   |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |