

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий Е.А. Филиппова

«01» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Е.А.Филкова

«01» августа 2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ №19

Ст. Ново-Осетинской

С РЕЖИМОМ РАБОТЫ 10 Ч. 30 МИН.



2023-2024 г.г.



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи    | Наименование<br>блюда          |                 | Вых<br>од<br>блю<br>да | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетическ<br>ая ценность | Vit C     | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------|--------------------------------|-----------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День первый      |                                |                 |                        | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтра<br>к      | Каша молочная<br>дружба        |                 | 200                    | 24,0<br>9           | 25,3<br>9 | 84,1<br>6 | 662                         | 4,55      | №101               |
|                  | Сладкий чай                    |                 | 200                    | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                          | 0,03      | №411               |
|                  | Бутерброд с<br>маслом          |                 | 40                     | 2,45                | 7,55      | 14,6<br>2 | 136                         |           | №1                 |
| Объем            | 440                            |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтра<br>к II   | Сок                            | яблочный        | 200                    | 0,90                |           | 18,1<br>8 | 76                          | 3,60      | №418               |
|                  |                                | мультифру<br>кт |                        | 0,90                |           | 22,8<br>6 | 95                          | 7,20      | №418               |
| Обед             | Суп фасолевый                  |                 | 200                    | 28,6<br>8           | 3,48      | 94,4<br>4 | 524                         | 47        | №93                |
|                  | Тефтели мясные                 |                 | 70                     | 11,1<br>8           | 12,5<br>3 | 14,6<br>3 | 216                         | 1,03      | №304               |
|                  | Каша гречневая<br>рассыпчатая  |                 | 130                    | 8,86                | 5,98      | 39,8<br>1 | 248                         |           | №179               |
|                  | Компот из с/фр                 |                 | 180                    | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                  | Хлеб                           |                 | 50                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем            | 630                            |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдни<br>к      | Рагу овощное (3-<br>й вариант) |                 | 200                    | 17,9<br>7           | 40,5<br>1 | 105,<br>6 | 859                         | 85,6<br>5 | №362               |
|                  | Кисель                         |                 | 180                    |                     |           |           |                             |           |                    |
|                  | Хлеб                           |                 | 30                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
|                  |                                |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Объем            | 410                            |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего<br>за день | 1680                           |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда    |                                            | Вых<br>од<br>блю<br>да | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Vit<br>C  | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|-----------------------|--------------------------------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|--------------------------------|-----------|--------------------|
| День ВТОРОЙ    |                       |                                            |                        | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                           |           |                    |
| Завтра<br>к    | Каша молочная ячневая |                                            | 200                    | 27,8<br>1           | 25,8<br>2 | 91,7<br>6 | 711                            | 4,55      | №101               |
|                | Сладкий чай           |                                            | 200                    | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                             | 0,03      | №411               |
|                | Бутерброд с маслом    |                                            | 40                     | 2,45                | 7,55      | 14,6<br>2 | 136                            |           | №1                 |
| Объем          | 440                   |                                            |                        |                     |           |           |                                |           |                    |
| Завтра<br>к II | Сок                   | яблочный                                   | 200                    | 0,90                |           | 18,1<br>8 | 76                             | 3,60      | №418               |
|                |                       | мультифрукт                                |                        | 0,90                |           | 22,8<br>6 | 95                             | 7,20      | №418               |
| Обед           | Суп лапша домашняя    |                                            | 200                    | 8,85                | 20,2<br>7 | 47,6<br>9 | 409                            | 2,00      | №94                |
|                | Плов с мясом птицы    |                                            | 200                    | 16,5<br>9           | 5,81      | 26,7<br>6 | 226                            | 0,41      | №321               |
|                | Салат<br>овощн<br>ой  | свежих<br>огурцов и<br>помидор (или)       | 60                     | 0,61                | 3,84      | 2,33      | 46,37                          | 10,4<br>7 | №15                |
|                |                       | горошек<br>зеленый<br>консервирова<br>нный |                        | 1,86                | 3,24      | 3,90      | 52,25                          | 6,87      | №10                |
|                | Компот                |                                            | 180                    | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                            | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                  |                                            | 50                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                            |           | №507               |
| Объем          | 690                   |                                            |                        |                     |           |           |                                |           |                    |
| Полдн<br>ик    | Макароны отварные     |                                            | 130                    | 5,68                | 4,36      | 27,2<br>5 | 171                            |           | №219               |
|                | Кабачковая икра       |                                            | 60                     | 9,06                | 47,0<br>2 | 59,2<br>4 | 696                            | 55,2<br>3 | №54                |
|                | Сладкий чай           |                                            | 200                    | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                             | 0,03      | №411               |
|                | Хлеб                  |                                            | 30                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                            |           | №507               |
| Объем          | 420                   |                                            |                        |                     |           |           |                                |           |                    |
| Всего          | 1750                  |                                            |                        |                     |           |           |                                |           |                    |

|              |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>объем</b> |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|--|



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием пищи         | Наименование блюда                   |               | Выход блюда | Пищевые вещества |          |          | Энергетическая ценность | Vit C | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------|---------------|-------------|------------------|----------|----------|-------------------------|-------|-------------|
|                    | <b>День ТРЕТИЙ</b>                   |               |             | <b>Б</b>         | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>ККАЛ</b>             |       |             |
| <b>Завтрак</b>     | Суп молочный вермишелевый            |               | 200         | 28,75            | 26,06    | 94,19    | 726                     | 4,55  | №100        |
|                    | Кофейный напиток с молоком сгущенным |               | 200         | 2,65             | 1,79     | 18,83    | 102                     | 0,34  | №415        |
|                    | Бутерброд с маслом, с сыром          |               | 45          | 6,68             | 8,45     | 19,39    | 180                     | 0,11  | №3          |
| <b>Объем</b>       | <b>445</b>                           |               |             |                  |          |          |                         |       |             |
| <b>Завтрак II</b>  | Фрукты                               | Бананы свежие | 100         | 1,5              | 0,5      | 21,0     | 95                      | 10,0  | №386        |
|                    |                                      | Апельсины     |             | 0,9              | 0,2      | 23,07    | 98                      | 60,0  | №389        |
|                    |                                      | Яблоки        |             | 0,4              | 0,4      | 9,8      | 44                      | 10,0  | №386        |
|                    |                                      | Мандарины     |             | 0,8              | 0,2      | 22,47    | 95                      | 38,0  | №389        |
| <b>Обед</b>        | Суп перловый                         |               | 200         | 10,04            | 11,16    | 68,0     | 413                     | 33,00 | №86         |
|                    | Биточки рыбные                       |               | 80          | 10,09            | 3,26     | 6,79     | 97,0                    | 0,24  |             |
|                    | Картофельное пюре                    |               | 130         | 2,91             | 4,57     | 19,47    | 130,71                  | 17,30 | №339        |
|                    | Компот                               |               | 180         | 0,44             | 0,02     | 27,77    | 113                     | 0,4   | №394        |
|                    | Хлеб                                 |               | 50          | 7,9              | 1,00     | 48,30    | 235                     |       | №507        |
| <b>Объем</b>       | <b>640</b>                           |               |             |                  |          |          |                         |       |             |
| <b>Полдник</b>     | Вареники ленивые                     |               | 160         | 8,91             | 7,89     | 9,21     | 144                     | 0,12  | №244        |
|                    | Соус сметанный сладкий               |               | 40          | 0,77             | 1,8      | 5,3      | 40,6                    | 0,13  | №369        |
|                    | Сладкий чай                          |               | 200         | 0,06             | 0,02     | 9,99     | 40                      | 0,03  | №411        |
| <b>Объем</b>       | <b>400</b>                           |               |             |                  |          |          |                         |       |             |
| <b>Всего объем</b> | <b>1585</b>                          |               |             |                  |          |          |                         |       |             |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда                             |                  | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые вещества |           |       | Энергетич<br>еская<br>ценность | Vit C | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------------|------------------|-----------|-------|--------------------------------|-------|--------------------|
| День ЧЕТВЕРТЫЙ |                                                   |                  |                        | Б                | Ж         | У     | ККАЛ                           |       |                    |
| Завтра<br>к    | Суп молочный<br>гречневый                         |                  | 200                    | 28,85            | 27,3<br>9 | 85,41 |                                | 4,55  | №101               |
|                | Кофейный<br>напиток с молоком<br>сгущенным        |                  | 200                    | 2,65             | 1,79      | 18,83 | 102                            | 0,34  | №415               |
|                | Бутерброд с<br>маслом, с сыром                    |                  | 45                     | 6,68             | 8,45      | 19,39 | 180                            | 0,11  | №3                 |
| Объем          | 445                                               |                  |                        |                  |           |       |                                |       |                    |
| Завтра<br>к II | Фрукт<br>ы                                        | Бананы<br>свежие | 100                    | 1,5              | 0,5       | 21,0  | 95                             | 10,0  | №386               |
|                |                                                   | Апельсин<br>ы    |                        | 0,9              | 0,2       | 23,07 | 98                             | 60,0  | №389               |
|                |                                                   | Яблоки           |                        | 0,4              | 0,4       | 9,8   | 44                             | 10,0  | №386               |
|                |                                                   | Мандарин<br>ы    |                        | 0,8              | 0,2       | 22,47 | 95                             | 38,0  | №389               |
| Обед           | Салат Витаминный<br>с кукурузой и раст.<br>маслом |                  | 110                    | 2,88             | 6,18      | 8,04  | 99,3                           | 9,3   | №12                |
|                | Щи из квашеной<br>капусты (или)                   |                  | 200                    | 6,48             | 19,4<br>6 | 26,95 | 309                            | 53,16 | №77                |
|                | Свекольник со<br>сметаной                         |                  |                        | 1,92             | 6,33      | 10,05 | 104,12                         | 12,35 |                    |
|                | Зразы с яйцом                                     |                  | 70                     | 9,62             | 7,81      | 7,42  | 138                            | 2,45  |                    |
|                | Компот                                            |                  | 180                    | 0,44             | 0,02      | 27,77 | 113                            | 0,4   | №394               |
|                | Хлеб                                              |                  | 50                     | 7,9              | 1,00      | 48,30 | 235                            |       | №507               |
| Объем          | 610                                               |                  |                        |                  |           |       |                                |       |                    |
| Полдни<br>к    | Пирожок с<br>картошкой (фарш<br>рецеп.№500)       |                  | 180                    | 3,91             | 4,70      | 23,75 | 153                            | 0,51  | №437               |
|                | Какао на молоке                                   |                  | 180                    | 3,67             | 3,19      | 15,82 | 107                            | 1,43  | №416               |
|                | Кондитерское<br>изделие                           |                  | 30                     |                  |           |       |                                |       |                    |
| Объем          | 410                                               |                  |                        |                  |           |       |                                |       |                    |
| Всего<br>объем | 1565                                              |                  |                        |                  |           |       |                                |       |                    |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда          |                                             | Выхо<br>д<br>блюда | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетическа<br>я ценность | Vit C     | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------|--------------------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День Пятый     |                                |                                             |                    | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтрак        | Каша молочная<br>манная        |                                             | 200                | 26,0<br>3           | 25,3<br>9 | 82,1<br>0 | 661                         | 4,55      | №101               |
|                | Сладкий чай (с<br>лимоном)     |                                             | 200                | 0,12                | 0,02      | 10,2<br>0 | 41                          | 2,83      | №412               |
|                | Бутерброд с маслом, с<br>сыром |                                             | 45                 | 6,68                | 8,45      | 19,3<br>9 | 180                         | 0,11      | №3                 |
| Объем          | 445                            |                                             |                    |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтрак<br>II  | Фрукты                         | Бананы<br>свежие                            | 100                | 1,5                 | 0,5       | 21,0      | 95                          | 10,0      | №386               |
|                |                                | Апельсины                                   |                    | 0,9                 | 0,2       | 23,0<br>7 | 98                          | 60,0      | №389               |
|                |                                | Яблоки                                      |                    | 0,4                 | 0,4       | 9,8       | 44                          | 10,0      | №386               |
|                |                                | Мандарин<br>ы                               |                    | 0,8                 | 0,2       | 22,4<br>7 | 95                          | 38,0      | №389               |
| Обед           | Суп рисовый                    |                                             | 200                | 7,89                | 10,9<br>3 | 58,3<br>2 | 363                         | 33,0<br>0 | №86                |
|                | Тефтели мясные                 |                                             | 70                 | 8,54                | 9,55      | 11,1<br>8 | 165                         | 0,79      | №303               |
|                | Макароны с маслом              |                                             | 130                | 5,68                | 4,36      | 27,2<br>5 | 171                         |           | №219               |
|                | Компот                         |                                             | 180                | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                           |                                             | 50                 | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем          | 630                            |                                             |                    |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдни<br>к    | Салат<br>овощной               | свежие<br>помидор<br>ы и<br>огурцы<br>(или) | 120                | 1,23                | 7,69      | 4,67      | 92,75                       | 20,9<br>5 | №15                |
|                |                                | бочковы<br>е<br>огурцы                      |                    | 1,07                | 6,38      | 3,26      | 74,75                       | 6,94      | №20                |
|                | Яйцо отварное                  |                                             | 40                 | 5,08                | 4,6       | 0,28      | 63                          |           | №227               |
|                | Какао на молоке                |                                             | 180                | 3,67                | 3,19      | 15,8<br>2 | 107                         | 1,43      | №416               |
|                | Хлеб                           |                                             | 30                 | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
|                | Кондитерское<br>изделие        |                                             | 30                 |                     |           |           |                             |           |                    |
|                | Объем                          | 420                                         |                    |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего<br>объем | 1595                           |                                             |                    |                     |           |           |                             |           |                    |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда        |                           | Выхо<br>д<br>блю<br>д<br>а | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетичес<br>кая ценность | Vit<br>C  | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День ШЕСТОЙ    |                              |                           |                            | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтра<br>к    | Каша молочная<br>геркулес    |                           | 200                        | 29,6<br>2           | 29,6<br>6 | 89,6<br>4 | 744                         | 4,55      | №101               |
|                | Сладкий чай                  |                           | 200                        | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                          | 0,03      | №411               |
|                | Хлеб с маслом, с<br>повидлом |                           | 40                         | 2,49                | 3,93      | 27,5<br>6 | 156                         |           | №2                 |
| Объем          | 440                          |                           |                            |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтра<br>к II | Сок                          | яблочный                  | 200                        | 0,90                |           | 18,1<br>8 | 76                          | 3,60      | №418               |
|                |                              | мультифру<br>кт           |                            | 0,90                |           | 22,8<br>6 | 95                          | 7,20      | №418               |
| Обед           | Салат<br>овощн<br>ой         | свежие<br>огурцы<br>(или) | 60                         | 0,48                | 3,8       | 1,48      | 42,06                       | 5,94      | №13                |
|                |                              | капуста с<br>морковью     |                            | 0,88                | 3,17      | 5,64      | 54,62                       | 20,2<br>8 | №21                |
|                | Суп гороховый                |                           | 200                        | 21,9<br>6           | 21,0<br>8 | 65,2<br>9 | 539                         | 23,2<br>5 | №87                |
|                | Голубцы ленивые              |                           | 180                        | 14,1<br>2           | 9,04      | 20,2<br>6 | 219                         | 20,0<br>3 | №315               |
|                | Компот                       |                           | 180                        | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                         |                           | 50                         | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
|                | Объем                        | 670                       |                            |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдн<br>ик    | Омлет                        |                           | 100                        | 5,73                | 11,0<br>4 | 1,1       | 127                         | 0,1       | №229               |
|                | Икра кабачковая              |                           | 60                         | 9,06                | 47,0<br>2 | 59,2<br>4 | 696                         | 55,2<br>3 | №54                |
|                | Кисель                       |                           | 180                        |                     |           |           |                             |           |                    |
|                | Хлеб                         |                           | 30                         | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем          | 370                          |                           |                            |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего<br>объем | 1680                         |                           |                            |                     |           |           |                             |           |                    |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда           |                 | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетическ<br>ая ценность | Vit C     | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------|---------------------------------|-----------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День СЕДЬМОЙ   |                                 |                 |                        | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтра<br>к    | Каша молочная<br>пшениная       |                 | 200                    | 28,9<br>9           | 27,3<br>9 | 92,8<br>6 | 734                         | 4,55      | №101               |
|                | Сладкий чай                     |                 | 200                    | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                          | 0,03      | №411               |
|                | Бутерброд с<br>маслом           |                 | 40                     | 2,45                | 7,55      | 14,6<br>2 | 136                         |           | №1                 |
| Объем          | 440                             |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтра<br>к II | Со<br>к                         | яблочный        | 200                    | 0,90                |           | 18,1<br>8 | 76                          | 3,60      | №418               |
|                |                                 | мультифру<br>кт |                        | 0,90                |           | 22,8<br>6 | 95                          | 7,20      | №418               |
| Обед           | Суп харчо (с<br>рисовой крупой) |                 | 200                    | 7,89                | 10,9<br>3 | 58,3<br>2 | 363                         | 33,0<br>0 | №86                |
|                | Рагу овощное с<br>мясом птицы   |                 | 200                    | 9,37                | 2,28      | 16,4<br>9 | 124                         | 7,34      | №319               |
|                | Компот                          |                 | 180                    | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                            |                 | 50                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем          | 630                             |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдни<br>к    | Макароны<br>сладкие             |                 | 130                    | 5,68                | 4,36      | 27,2<br>5 | 171                         |           | №219               |
|                | Кофе на молоке                  |                 | 200                    | 2,85                | 2,41      | 14,3<br>6 | 91                          | 1,17      | №414               |
| Объем          | 330                             |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего<br>объем | 1600                            |                 |                        |                     |           |           |                             |           |                    |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда                      |                  | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетичес<br>кая ценность | Vit<br>C  | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------|--------------------------------------------|------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День ВОСЬМОЙ   |                                            |                  |                        | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтра<br>к    | Каша молочная<br>рисовая                   |                  | 200                    | 24,0<br>9           | 25,3<br>9 | 84,1<br>6 | 662                         | 4,55      | №101               |
|                | Кофейный<br>напиток с молоком<br>сгущенным |                  | 200                    | 2,65                | 1,79      | 18,8<br>3 | 102                         | 0,34      | №415               |
|                | Бутерброд с<br>маслом, с<br>повидлом       |                  | 45                     | 2,49                | 3,93      | 27,5<br>6 | 156                         |           | №2                 |
| Объем          | 445                                        |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтра<br>к II | Фрук<br>ты                                 | Бананы<br>свежие | 100                    | 1,5                 | 0,5       | 21,0      | 95                          | 10,0      | №386               |
|                |                                            | Апельсин<br>ы    |                        | 0,9                 | 0,2       | 23,0<br>7 | 98                          | 60,0      | №389               |
|                |                                            | Яблоки           |                        | 0,4                 | 0,4       | 9,8       | 44                          | 10,0      | №386               |
|                |                                            | Мандари<br>ны    |                        | 0,8                 | 0,2       | 22,4<br>7 | 95                          | 38,0      | №389               |
| Обед           | Суп крестьянский<br>(с пшенной<br>крупой)  |                  | 200                    | 8,72                | 11,3<br>7 | 57,1<br>7 | 366                         | 33,0<br>0 | №86                |
|                | Котлета мясная                             |                  | 80                     | 11,9<br>2           | 8,80      | 11,6<br>4 | 173                         |           | №299               |
|                | Пюре<br>картофельное                       |                  | 130                    | 2,91                | 4,57      | 19,4<br>7 | 130,71                      | 17,3<br>0 | №339               |
|                | Компот                                     |                  | 180                    | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                                       |                  | 50                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем          | 630                                        |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдн<br>ик    | Запеканка<br>творожно-манная               |                  | 180                    | 8,77                | 6,03      | 8,58      | 124                         | 0,12      | №251               |
|                | Сметанный<br>сладкий соус                  |                  | 40                     | 0,77                | 1,8       | 5,3       | 40,6                        | 0,13      | №369               |
|                | Чай                                        |                  | 200                    | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                          | 0,03      | №411               |
| Объем          | 450                                        |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего          | 1625                                       |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |

|       |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| объем |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда             |                           | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетичес<br>кая ценность | Vit<br>С  | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День ДЕВЯТЫЙ   |                                   |                           |                        | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтра<br>к    | Суп молочный с<br>вермишелью      |                           | 200                    | 28,7<br>5           | 26,0<br>6 | 94,1<br>9 | 726                         | 4,55      | №100               |
|                | Сладкий чай                       |                           | 200                    | 0,06                | 0,02      | 9,99      | 40                          | 0,03      | №411               |
|                | Бутерброд с<br>маслом, с сыром    |                           | 45                     | 6,68                | 8,45      | 19,3<br>9 | 180                         | 0,11      | №3                 |
| Объем          | 445                               |                           |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтра<br>к II | Фрукт<br>ы                        | Бананы<br>свежие          | 100                    | 1,5                 | 0,5       | 21,0      | 95                          | 10,0      | №386               |
|                |                                   | Апельсин<br>ы             |                        | 0,9                 | 0,2       | 23,0<br>7 | 98                          | 60,0      | №389               |
|                |                                   | Яблоки                    |                        | 0,4                 | 0,4       | 9,8       | 44                          | 10,0      | №386               |
|                |                                   | Мандарин<br>ы             |                        | 0,8                 | 0,2       | 22,4<br>7 | 95                          | 38,0      | №389               |
| Обед           | Борщ                              |                           | 200                    | 6,44                | 19,3<br>7 | 43,7<br>2 | 375                         | 42,1<br>5 | №62                |
|                | Биточки мясные                    |                           | 70                     | 8,64                | 5,79      | 5,71      | 110                         | 0,13      | №306               |
|                | Каша перловая                     |                           | 130                    | 4,6                 | 4,18      | 32,7      | 187                         |           | №179               |
|                | Салат<br>овощно<br>й              | свежие<br>огурцы<br>(или) | 60                     | 0,48                | 3,8       | 1,48      | 42,06                       | 5,94      | №13                |
|                |                                   | бочковы<br>е овощи        |                        | 0,54                | 3,19      | 1,63      | 37,38                       | 3,47      | №20                |
|                | Компот                            |                           | 180                    | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                              |                           | 50                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем          | 690                               |                           |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдн<br>ик    | Булочка<br>творожная/ватруш<br>ка |                           | 180                    | 6,54                | 3,03      | 24,7<br>6 | 153                         | 0,09      | №470               |
|                |                                   |                           |                        | 4,43                | 7,64      | 12,4<br>9 | 136                         | 0,02      | №441               |
|                | Кефир с сахаром                   |                           | 180                    | 5,22                | 4,50      | 7,20      | 90                          | 1,26      | №420               |
| Объем          | 380                               |                           |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего<br>объем | 1615                              |                           |                        |                     |           |           |                             |           |                    |



### ФОРМА ПРИМЕРНОГО ЦИКЛИЧЕСКОГО МЕНЮ

| Прием<br>пищи  | Наименование<br>блюда                       |                  | Выхо<br>д<br>блюд<br>а | Пищевые<br>вещества |           |           | Энергетичес<br>кая ценность | Vit<br>C  | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------|---------------------------------------------|------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------|
| День ДЕСЯТЫЙ   |                                             |                  |                        | Б                   | Ж         | У         | ККАЛ                        |           |                    |
| Завтра<br>к    | Каша молочная<br>гречневая                  |                  | 200                    | 29,8<br>5           | 27,3<br>9 | 85,4<br>1 |                             | 4,55      | №101               |
|                | Кофейный<br>напиток с молоком<br>сгущенным  |                  | 200                    | 2,65                | 1,79      | 18,8<br>3 | 102                         | 0,34      | №415               |
|                | Бутерброд с<br>маслом, с сыром              |                  | 45                     | 6,68                | 8,45      | 19,3<br>9 | 180                         | 0,11      | №3                 |
| Объем          | 445                                         |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Завтра<br>к II | Фрукт<br>ы                                  | Бананы<br>свежие | 100                    | 1,5                 | 0,5       | 21,0      | 95                          | 10,0      | №386               |
|                |                                             | Апельсин<br>ы    |                        | 0,9                 | 0,2       | 23,0<br>7 | 98                          | 60,0      | №389               |
|                |                                             | Яблоки           |                        | 0,4                 | 0,4       | 9,8       | 44                          | 10,0      | №386               |
|                |                                             | Мандари<br>ны    |                        | 0,8                 | 0,2       | 22,4<br>7 | 95                          | 38,0      | №389               |
| Обед           | Суп<br>ленинградский (с<br>перловой крупой) |                  | 200                    | 8,41                | 20,4<br>6 | 66,3<br>6 | 483                         | 30,1<br>5 | №82                |
|                | Ежики мясные                                |                  | 70                     | 8,54                | 9,55      | 11,1<br>8 | 165                         | 0,79      | №303               |
|                | Макароны<br>отварные с маслом               |                  | 130                    | 5,68                | 4,36      | 27,2<br>5 | 171                         |           | №219               |
|                | Компот                                      |                  | 180                    | 0,44                | 0,02      | 27,7<br>7 | 113                         | 0,4       | №394               |
|                | Хлеб                                        |                  | 50                     | 7,9                 | 1,00      | 48,3<br>0 | 235                         |           | №507               |
| Объем          | 630                                         |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Полдн<br>ик    | Хлеб с повидлом                             |                  | 40/5<br>0              | 19,2<br>9           | 3,93      | 27,5<br>6 | 156                         | 0,10      | №2                 |
|                | Какао на молоке                             |                  | 200                    | 3,67                | 3,19      | 15,8<br>2 | 107                         | 1,43      | №416               |
| Объем          | 290                                         |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |
| Всего<br>объем | 1465                                        |                  |                        |                     |           |           |                             |           |                    |



Сборник рецептов на продукцию  
для питания детей в дошкольных  
образовательных организациях

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна  
Сборник технических нормативов

2-е издание, дополненное и переработанное

Москва  
Дели Плюс  
2016

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587464

Владелец Антипенко Елена Георгиевна

Действителен с 04.10.2022 по 04.10.2023