УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Д/С «Ручеёк»
с. Сивяково
_____ М.В. Смолянская
приказ № 115-р от 18.09 2023 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Ручеёк» с.Сивяково

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Д/С «Ручеёк»
с. Сивяково
_____ М.В. Смолянская
приказ № 107 от 16.09 2025 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша манная молочная 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша рисовая молочная 2. Какао 3. Батон с сыром	1. Каша «Геркулес» молочная 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с повидлом	1. Каша кукурузная молочная 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша пшенная молочная 2. Какао 3. Хлеб пшеничный с сыром	1. Каша ячневая молочная 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с повидлом	1. Каша пшеничная 2. Чай с молоком, сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша «Дружба» (пшено+рис+гречка) на молоке 2. Какао 3. Батон с сыром	1. Суп молочный вермишелевый 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с повидлом	1. Каша гречневая молочная 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром
II Завтрак									
Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты
Обед									
1. Салат из консерв. кукурузы/ зеленого горошка 2. Суп «Борщ»/ «Щи» 3. Каша гречневая 4. Котлета мясная/биточек мясной 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат из моркови с чесноком/ яблоком 2. Суп гороховый с гренками 3. Рыба по-польски 4. Кисель из концентрата 5. Хлеб пшеничный	1. Салат «Зимний» 2. Суп «Лапша домашняя» / с клецками 3. Каша рисовая с курицей /плов с курицей 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат из белокочанной капусты /луковый 2. Суп рыбный 3. Картофельное пюре 4. Рыба жареная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Сельдь соленая с луком» 2. Суп «Свекольник»/ «Рассольник» 3. Рожки отварные 4. Гуляш 5.Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат из свеклы с чесноком/сыром 2. Суп «Крестьянский» 3. Суфле мясное/Ленивые голубцы 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат икра кабачковая/фасоль консервированная 2. Суп «Бухлер 3. Рожки отварные 4. Котлета рыбная 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Винегрет» 2. Суп Манный с гренками 3. Каша перловая с курицей /плов перловый с курицей 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат «Огурец консервированный»/ «Помидор консерв.» 2. Суп рыбный 3. Картофельное пюре 4. Рыба жареная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Сборный» 2. Суп «Вермишелевый» 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный
Полдник									
1. Картофель отварной с маслом 2. Сол. Помидор/огурец 3. Хлеб 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Пряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Творог со смет. мармеладом/ сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. ряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Запеканка творожная со сг.молоком/ мол.соусом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4.Конфета/мармелад	1. Запеканка вермишелевая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб 4. Пряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Чай/йогурт 2. Выпечка (булочка, блины, пирожки, пирог и др.)	1. Каша гречневая с маслом 2. Хлеб 3. Чай с сахаром и лимоном 4. Пряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Творог с мармеладом/ сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Конфета/мармелад	1. Сырники из творога со сметаной/молочный соусом Пудинг со сметаной. 3. Чай с сахаром 4. Конфета/мармелад 5. Хлеб пшеничный	1. Омлет / яйцо отварное 2. Чай с сахаром 3.Пряник/печенье/ Вафля/сухарь 4. Хлеб пшеничный	1. Чай/йогурт 2. Выпечка (булочка, блины, пирожки, пирог и др.)
Калорийность всего за день (ккал):									
1630,5	**1122,69**	**1280,05**	**1560,2**	**1282,5**	**1211,85**	**1210,07**	**1267,4**	**1611,42**	**1154,1**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша манная молочная 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша рисовая молочная 2. Какао 3. Батон с сыром	1. Каша «Геркулес» молочная 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с повидлом	1. Каша кукурузная молочная 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша пшенная молочная 2. Какао 3. Хлеб пшеничный с сыром	1. Каша ячневая молочная 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с повидлом	1. Каша пшеничная 2. Чай с молоком, сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша «Дружба» (пшено+рис+гречка) на молоке 2. Какао 3. Батон с сыром	1. Суп молочный вермишелевый 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный с повидлом	1. Каша гречневая молочная 2. Чай с молоком и сахаром 3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром
II Завтрак									
Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты	Сок /фрукты
Обед									
1. Салат из консерв. кукурузы/ зеленого горошка 2. Суп «Борщ»/ «Щи» 3. Каша гречневая 4. Котлета мясная/биточек мясной 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат из моркови с чесноком/ яблоком 2. Суп гороховый с гренками 3. Рыба по-польски 4. Кисель из концентрата 5. Хлеб пшеничный	1. Салат «Зимний» 2. Суп «Лапша домашняя» / с клецками 3. Каша рисовая с курицей /плов с курицей 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат из белокочанной капусты /луковый 2. Суп рыбный 3. Картофельное пюре 4. Рыба жареная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Сельдь соленая с луком» 2. Суп «Свекольник»/ «Рассольник» 3. Рожки отварные 4. Гуляш 5.Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат из свеклы с чесноком/сыром 2. Суп «Крестьянский» 3. Суфле мясное/Ленивые голубцы 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат икра кабачковая/фасоль консервированная 2. Суп «Бухлер 3. Рожки отварные 4. Котлета рыбная 5. Кисель 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Винегрет» 2. Суп Манный с гренками 3. Каша перловая с курицей /плов перловый с курицей 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Салат «Огурец консервированный»/ «Помидор консерв.» 2. Суп рыбный 3. Картофельное пюре 4. Рыба жареная 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Салат «Сборный» 2. Суп «Вермишелевый» 3. Капуста тушеная с мясом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный
Полдник									
1. Картофель отварной с маслом 2. Сол. Помидор/огурец 3. Хлеб 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Пряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Творог со смет. мармеладом/ сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. ряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Запеканка творожная со сг.молоком/ мол.соусом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4.Конфета/мармелад	1. Запеканка вермишелевая 2. Чай с сахаром 3. Хлеб 4. Пряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Чай/йогурт 2. Выпечка (булочка, блины, пирожки, пирог и др.)	1. Каша гречневая с маслом 2. Хлеб 3. Чай с сахаром и лимоном 4. Пряник/печенье/ Вафля/сухарь	1. Творог с мармеладом/ сгущенным молоком 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 4. Конфета/мармелад	1. Сырники из творога со сметаной/молочный соусом Пудинг со сметаной. 3. Чай с сахаром 4. Конфета/мармелад 5. Хлеб пшеничный	1. Омлет / яйцо отварное 2. Чай с сахаром 3.Пряник/печенье/ Вафля/сухарь 4. Хлеб пшеничный	1. Чай/йогурт 2. Выпечка (булочка, блины, пирожки, пирог и др.)
Калорийность всего за день (ккал):									
1630,5	**1122,69**	**1280,05**	**1560,2**	**1282,5**	**1211,85**	**1210,07**	**1267,4**	**1611,42**	**1154,1**

Понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша манная молочная	150	200	5,69/5,9	6,9/7,7	28,96/30,3	161,5/174		
	2. Чай с молоком и сахаром	150	200	4,28	4,8	22,0	143,7		
	3. Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
II-Завтрак	Сок /свежие фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат из консерв. кукурузы/ зеленого горошка	40	60	1,05/1,73	2/3,7	4,55/4,82	33,2/59,58		
	2. Суп «Борщ»/ «Щи»	150	200	1,23/1,78 1,23/1,78	4,24/5,2 5,2/6,24	9,61/13,6 9,61/11,6	75,9/101,2 101,2/105,9		
	3. Каша гречневая	100	150	3,03/3,48	4,44/5,61	21,1/23,6	187/258,1		
	4. Котлета мясная/ биточек мясной	60	70	11,8/13,6 13,5/15,4	8,2/9,5 7,5/14,2	14,9/15,61 17,4/19,9	138,3/158 138/158		
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	6. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Картофель отварной с маслом	115	150	2,01/3,02	3,42/3,83	16,3/24,5	93,2/159/8		
	2. Сол. помидор/огурец			2,8	-	1,3	16		
	2. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15		
	4. Пряник/печенье/вафля/сухарь	30	30	4,8	21	0,3	100,65		
Итого за первый день									

Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 2		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	150	200	4,0/5,0	6,5/7,0	22,0/30,0	183,0/200,0		
	2. Какао с молоком и сахаром	150	200	4,2/5,1	4,8/6,4	12,1/13,4	134,9/163,9		
	3. Батон с сыром	20	40	2.3/4,6	1.2/2,4	9,4/18,8	58/116		
II-Завтрак	Сок/ свежие фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат из моркови с чесноком/ яблоком	40	60	0,4/1,1	3,0/5,1	4,9/6,3	46,9/72,5		
	2. Суп гороховый с гренками	150	200	2,5/3,9	5,2/6,7	19,7/28,3	78/104		
	3. Рыба по-польски	77	115	8,3/15,3	8,22/12,4	8,7/8,6	150,3/197		
	4. Кисель	150	200	-	-	16,47/17,39	62,57/67,65		
	5. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Творог с мармеладом/ сгущенным молоком	45	55	4,6/5,7	0,3	4,8/5,9	40,6/49,7		
	2. Чай с сахаром	150	200	0,2	-	9,7/12,8	39,1/51,0		
	3. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
	4. Пряник/печенье/вафля/сухарь	30	30	4,8	21	0,3	100,65		
Итого за второй день									

Среда 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 3		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша «Геркулес» молочная	150	200	5,5/7,7	5,5/7,7	27,3/27,3	129,6/170		
	2. Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6/4,8	4,4/5,9	11,85/15,8	106,5/142		
	3. Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	40/20	0,6/1,2	0,1/0,2	10,8/21,6	45,5/91,1		
II-Завтрак	Сок / фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат «Зимний»	40	60	0,47/1,03	2,09/4,15	5,367,35	46,7/62,7		
	2. Суп «Лапша домашняя»/ с клецками	150	200	1,5/2,0	4,35/6,35	13,58/18,1	68,5/91,3		
	3. Каша рисовая с курицей /плов с курицей	160	210	19,47	16,69	35,69	406,0		
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	5. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Запеканка творожная со сгущенным молоком/ молочным соусом	110	120	18,6/19,4	11,0/12,2	16,7/15,9	211,4/260,1		
	2. Чай с сахаром	150	200	0,2	-	9,7/12,8	39,1/51,0		
	3. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
	4. Конфета /мармелад	0,015	0,015	0,41	12,34	0,64	53,72		
Итого за третий день									

Четверг 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 4		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	150	200	7,6	6,8	29,4	209,8		
	2. Чай с молоком и сахаром	150	200	4,28	4,8	22,0	143,7		
	3. Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
II-Завтрак	Сок/фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты /луковый	40	60	0,6/0,9	2,0/3,0	3,7/5,5	35/52		
	2. Суп рыбный	150	200	13,5/18	16,8/22,4	17,1/22,8	274,7/366,2		
	3. Картофельное пюре	120	150	3,44/5,5	3,1/4,04	20,0/30,3	130/198,7		
	4. Рыба жареная	100	120	15,5/18,6	4,9/5,9	3,4/4,1	123/147,6		
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	6. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Запеканка вермишелевая	100	150	5,7	7	13,2	139,7		
	2. Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15		
	3. Пряник/печенье/вафля/сухарь	30	30	1,5	3,7	13,4	93		
	4. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Итого за четвертый день									

Пятница 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 5		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша пшенная молочная	150	200	6,8	8,7	21,2	136,3		
	2. Какао с молоком и сахаром	150	200	4,2/5,1	4,8/6,4	12,1/13,4	134,9/163,9		
	3. Хлеб пшеничный с сыром	20/0,08	40/10	2,3	1,5	8,7	57,8		
II-Завтрак	Сок / свежие фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат «Сельдь соленая с луком»	45	35	3,25	2,13	-	36,0		
	2. Суп «Свекольник» / «Рассольник»	150	200	1,5/2,0 1,41/1,99	4,2/7,0 3,93/6,34	9,1/12,2 14,74/15,35	68,2/123 89,4/118,2		
	3. Рожки отварные	100	150	3,8/5,0	2,6/2,5	15,0/17,0	90,0/110,0		
	4. Гуляш	100	120	12,8/15,4	11,6/13,9	2,6/3,1	166,7/200		
	5.Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	6. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Чай/ Йогурт питьевой	150/135	200/150	0,13/4,6	0,01/5,4	1,81/8,4	60,15/110,0		
	2. Выпечка (булочка, блины, пирог, пирожки)	70	80	1,9/2,2	4,01/4,61	16,2/31,2	150,8/190,8		
Итого за пятый день									

Понедельник 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 6		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	150	200	3,8/5	7,8/10,4	15/20	144,6/192,8		
	2. Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6/4,8	4,4/5,9	11,85/15,8	106,5/142		
	3. Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	40/20	0,6/1,2	0,1/0,2	10,8/21,6	45,5/91,1		
II-Завтрак	Сок/ фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат из свеклы с чесноком/сыром	40	60	0,47/2,82	2,03/5,7	3,62/4,28	34,8/79,68		
	2. Суп «Крестьянский»	150	200	1,23/1,38	6,24/8,2	6,61/14,81	93,7/123,2		
	3. Суфле мясное/ленивые голубцы	140	170	6,4/16,2	9,8/16,2	10,6/12,9	225/319		
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	5. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Каша гречневая с маслом	100	130	3,03/3,48	4,44/5,61	21,1/23,6	187/258,1		
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15		
	3. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
	4. Пряник/печенье/вафля/сухарь	30	30	4,8	21	0,3	100,65		
Итого за шестой день									

Вторник 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 7		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	150	200	6,8/9	5,6/7,4	21,8/29	160,5/214		
	2. Чай с молоком и сахаром	150	200	4,28	4,8	22,0	143,7		
	3. Хлеб пшеничный с маслом	20/5	40/10	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
II-Завтрак	Сок/ Свежие фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат икра кабачковая/ фасоль консервированная	40	60	0,7/1 2,7/4	2,8/4,3 0,1/0,2	4,1/6,1 7/10,4	45,2/67,7 39,6/59,4		
	2. Суп «Бухлер»	150	200	7,4/9,8	5,6/7,4	3,5/4,6	93,3/124,4		
	3. Рожки отварные.	100	150	3,8/5,0	2,6/2,5	15,0/17,0	90,0/110,0		
	4. Котлета рыбная	65	115	6,3/10,1	1,22/1,9	8,7/9,6	67,7/90		
	5. Кисель	150	200	-	-	16,47/17,39	62,57/67,65		
	6. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Творог с мармеладом/ сгущенным молоком	45	55	4,6/5,7	0,3	4,8/5,9	40,6/49,7		
	2. Чай с сахаром	150	200	0,2	-	9,7/12,8	39,1/51,0		
	3. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
	4. Конфета/мармелад	0,015	0,015	0,41	12,34	0,64	53,72		
Итого за седьмой день									

Среда 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 8		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша «Дружба» молочная	150	200	4,3/5,3	9,58/11,97	25,5/31,9	211/263,8		
	2. Какао с молоком и сахаром	150	200	4,2/5,1	4,8/6,4	12,1/13,4	134,9/163,9		
	3. Батон с сыром	20	40	2.3/4,6	1.2/2,4	9,4/18,8	58/116		
II-Завтрак	Сок/фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат «Винегрет»	40	60	1,56/1,88	3,1/3,7	6,04/13,38	76,4/86		
	2. Суп «Манный с гренками»	150	200	6,1/8,2	6,5/8,6	4,1/5,4	98,3/131		
	3. Каша перловая с курицей/плов с курицей перловый	160	210	13/17	5,3/6,9	25/32,8	199,7/262,1		
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	5. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Пудинг со сметаной. Сырники из творога со сметаной/молочным соусом	125	140	21,4/23,5	10,5/11,3	34/37,2	325/410		
	2. Чай с сахаром	150	200	0,2	-	9,7/12,8	39,1/51,0		
	3. Конфета /мармелад	0,015	0,015	0,41	12,34	0,64	53,72		
	4. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Итого за восьмой день									

Четверг 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 9		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Суп молочный вермишелевый	150	200	4,4/6,7	4,5/11,0	22,6/26,0	179,5/209,0		
	2. Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6/4,8	4,4/5,9	11,85/15,8	106,5/142		
	3. Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	40/20	0,6/1,2	0,1/0,2	10,8/21,6	45,5/91,1		
II-Завтрак	Сок/ фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат «Огурец консервированный»/ помидор	40	60	2,8	-	1,3	16		
	2. Суп рыбный из консерв.	150	200	13,5/18	16,8/22,4	17,1/22,8	274,7/366,2		
	3. Картофельное пюре	120	150	3,44/5,5	3,1/4,04	20,0/30,3	130/198,7		
	4. Рыба жареная	100	120	15,5/18,6	4,9/5,9	3,4/4,1	123/147,6		
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	6. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Омлет / яйцо отварное	85	85	7,52	13,46	1,51	157		
	2. Чай с сахаром	150	200	0,2	-	9,7/12,8	39,1/51,0		
	3.Пряник/печенье/вафля/сухарь	30	30	1,95	2,46	20,55	111,9		
	4. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Итого за девятый день									

Пятница 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 10		**ясли**	**сад**	я/с	я/с	я/с	я/с		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	150	200	5,7/6,7	7,5/8,4	22,0/24,0	180,0/198,0		
	2. Чай с молоком и сахаром	150	200	4,28	4,8	22,0	143,7		
	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	40/10/10	1,1	5,7	4,2	72		
II-Завтрак	Сок/ фрукты	100	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Обед	1. Салат «Сборный»	40	60	0,47/1,03	2,09/4,15	5,367,35	46,7/62,7		
	2. Суп «Вермишелевый»	150	200	8,9/11,8	2,9/3,8	8,6/11,4	95/126,6		
	3. Капуста тушеная с мясом	150	200	3,61/5,1	5,23/7,36	18,46/25,85	134,9/189,2		
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,4/0,54	-	20,9/27,85	80,7/107,7		
	5. Хлеб пшеничный	20	40	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/23,0	56/112		
Полдник	1. Чай/ Йогурт питьевой	150/135	200/150	0,13/4,6	0,01/5,4	1,81/8,4	60,15/110,0		
	2. Выпечка (булочка, блины, пирог, пирожки)	70	80	1,9/2,2	4,01/4,61	16,2/31,2	150,8/190,8		
Итого за десятый день									

Пищевая ценность 10-дневного рациона

№ п/п	Дни недели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	**Понедельник**	43,49	55,26	223,07	
2	**Вторник**	41,39	42,73	276,97	
3	**Среда**	34,03	37,09	201,67	
4	**Четверг**	38,31	39,17	316,66	
5	**Пятница**	43,97	49,41	191,69	
6	**Понедельник**	48,81	43,22	278,37	
7	**Вторник**	37,57	48,27	223,53	
8	**Среда**	55,42	67,32	257,25	
9	**Четверг**	59,09	40,68	253,81	
10	**Пятница**	40,42	45,98	238,58	

Список использованной литературы

1. Организация рационального питания детей в ДОУ. /Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А. Воронеж, 2010-208 с.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.
3. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука. – Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 619 с.
4. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции – Издание 3-е и изменениями и дополнениями (4 часть) / Под ред.В.Т. Лапшиной. - Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 700 с.