

*Утверждаю:
Руководитель
с/п «детский сад «Росинка»*

_____ *О.Ю.Гурова*
« ____ » _____ *2022 г.*

*10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД*

РАЦИОН ЯСЛИ (С 1.5 ДО 3 ЛЕТ)

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная жидкая манная	150	4,1	7,7	29,6	204,5	199
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
Итого за завтрак			8,94	14,52	126,54	427,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из моркови с курагой	30	0,54	0,03	4,38	19,5	445
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	150	1,05	2,96	8,55	64,95	99
	Суфле куриное	50	8,75	11,75	1,75	147,5	285
	Гарнир из крупы (гречка)	110	3,35	4,0	18,5	122,1	
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			18,11	20,46	75,61	546,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,92	1,3	40,2	188,5	437
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411
Итого за полдник			6,0	1,3	52,64	260,5	
Итого за день			32,09	36,98	194,29	1227,46	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 2****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Запеканка из творога</i>	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251
	<i>Повидло</i>	20	0,4	0	0,8	11,8	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,68	2,01	21,15	113,8	
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,04	6,16	11,08	113,04	
Итого за завтрак			21,52	12,72	55,93	432,89	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21
	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной</i>	150	3,0	3,2	14,3	98,2	87
	<i>Биточка куриная</i>	50	7,7	7,9	11,2	147	327
	<i>Картофель тушеный в молоке</i>	110	2,64	4,95	17,38	124	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
	Итого за обед			18,2	18,23	85,07	564,2
Полдник	<i>Булочка «Веснушка» с изюмом</i>	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456
	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,76	5,44	6,97	96,05	420
Итого за полдник			10,08	9,78	46,45	314,45	
Итого за день			50,7	40,73	197,55	1352,2	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 3****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,5	2,9	12,42	85,6	100
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	4,3	6,6	73,5	1
Итого за завтрак			6,53	9,6	39,02	272,2	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,72	2,04	1,3	26,4	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Плов из птицы	160	15,8	20,2	22,5	348,0	321
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			21,18	25,69	69,44	594,85	
Полдник	Суфле рыбное	50	8,58	4,0	2,08	79,42	283
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,64	33,15	
Итого за полдник			9,87	4,19	21,16	162,33	
Итого за день			40,22	39,48	140,04	1068,63	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 4****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено)	150	4,3	2,7	32,0	170,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,4	16,2	11,06	113,04	3
Итого за завтрак			10,38	20,91	64,21	396,84	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	10,1	71,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	160	15,5	7,13	19,2	203,8	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			22,34	12,01	73,5	482,0	
Полдник	Латшевник с творогом	130	11,35	9,89	26,61	241,38	226
	Кисель (соус)	20	0,08	0	2,25	9,53	517
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			11,51	9,89	41,30	300,67	
Итого за день			44,77	32,8	189,01	1222,87	

Примерное цикличное меню**Рацион:** ясли**Сезон:** осень-зима**День 5****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая ячневая	150	6,4	10,0	47,0	304,4	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	92,6	3
Итого за завтрак			11,24	16,82	77,94	527,7	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30	0,61	1,97	1,5	2,99	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	150	1,59	1,66	14,5	79,5	88
	Голубцы ленивые	160	13,5	12,6	10,2	208,9	315
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			20,12	17,95	68,63	483,64	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29	263
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			3,22	2,63	34,38	188,05	
Итого за день			36,02	38,8	197,35	1242,59	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая рисовая	150	5,3	9,8	48,0	304,0	182
	Чай с сахаром	150	0,07	0	10,9	42,0	411
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
Итого за завтрак			7,41	14,22	69,84	463,96	
Завтрак 2							
	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,9	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной	150	0,96	2,95	6,9	58,0	73
	Птица отварная	50	10,6	10,3	0,8	139,0	299
	Макароны отварные	110	3,96	4,62	26,84	165,0	199
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			20,36	21,03	79,52	579,15	
Полдник							
	Плюшка с сахаром	70	5,25	9,24	43,63	274,4	424
	Кисло-молочный напиток	160	4,48	5,12	6,56	90,4	420
Итого за полдник			40,74	54,71	233,65	1402,05	
Итого за день			36,19	51,06	209,6	1458,61	

Примерное циклическое меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 7****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	150	5,8	7,7	38,9	249,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
Итого за завтрак			10,4	13,26	57,28	475,1	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука с зеленым горошком</i>	30	0,61	1,97	1,5	2,99	47
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	150	1,2	3,6	12,3	81,7	82
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	50	8,1	12,1	7,8	173,0	327
	<i>Картофель тушеный с овощами</i>	110	2,42	8,36	20,9	168,0	312
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
	Итого за обед			16,17	23,15	80,8	558,6
Полдник	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	130	21,6	14,0	22,8	303,0	456
	<i>Кисель (соус)</i>	20	0,08	0	2,25	9,53	
	<i>Чай с сахаром</i>	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			21,76	14,0	37,49	362,29	
Итого за день			51,97	57,11	210,54	1396,68	

Примерное цикличное меню**Рацион:** ясли**Сезон:** осень-зима**День 8****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1
Итого за завтрак			11,98	19,96	73,15	511,2	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Кнели из кур с рисом	50	7,1	10,7	3,6	140,0	301
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168	312
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			17,29	23,71	89,17	635,2	
Полдник	Рыба запеченая в молочн. соусе	70	5,18	5,32	7,0	96,6	265
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,54	33,15	
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			6,47	5,51	25,98	179,51	
Итого за день			36,28	49,18	198,4	1368,11	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 9****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	150	5,8	8,4	38,2	352,2	182
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
Итого за завтрак			12,2	17,56	76,28	478,34	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из белокачанной капусты</i>	30	0,72	2,04	1,3	26,4	
	<i>Суп картофельный с крупой (гречка) на мясном бульоне со</i>	150	1,4	1,68	14,6	79,3	63
	<i>Котлета рыбная</i>	50	7,1	1,4	4,3	57,9	271
	<i>Картофельное пюре</i>	110	2,64	9,68	18,91	173,36	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
	Итого за обед			15,3	15,38	76,5	494,8
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	9,22	5,48	29,15	202,0	226
	<i>Чай с сахаром</i>	170	0,08	-	12,44	49,76	411
Итого за полдник			9,3	5,48	41,59	251,76	
Итого за день			39,14	46,4	210,47	1274,08	

Примерное цикличное меню**Рацион:** ясли**Сезон:** осень-зима**День 10****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Омлет натуральный</i>	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	3
Итого за завтрак			15,62	28,73	43,59	513,6	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	30	0,4	1,8	3,0	27,6	11
	<i>Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной</i>	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			8,98	9,93	73,2	405,55	
Полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	40	3,14	2,63	21,94	138,29	
	<i>Чай с молоком</i>	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420
Итого за полдник			4,24	3,93	35,94	210,3	
Итого за день			29,38	42,59	162,83	1171,65	

*Утверждаю:
Руководитель
с/п «детский сад «Росинка»*

_____ *О.Ю.Гурова*
« ____ » _____ *2022 г.*

*10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
РАЦИОН САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)*

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

Сезон: осень-зима

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная жидкая манная	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак			11,38	19,38	76,54	543,7	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из моркови с курагой	50	0,9	0,05	7,3	21,5	320
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99
	Суфле куриное	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285
	Гарнир из крупы (гречка)	130	3,9	4,7	21,8	144	3
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,76	27,57	106,04	700,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437
	Чай с сахаром	200	0,09	-	14,6	58,5	411
Итого за полдник			4,57	1,49	60,5	273,9	
Итого за день			42,85	52,05	247,28	1530,6	

Примерное циклическое меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 2****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Запеканка из творога</i>	130	17,6	5,2	26,2	210,4	251
	<i>Повидло</i>	30	0,6	0	1,2	17,7	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			26,2	16,7	66,0	511,9	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,45	2,5	2,15	33,0	21
	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной</i>	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87
	<i>Биточка куриная</i>	70	10,8	11,06	15,7	205,8	327
	<i>Картофель тушеный в молоке</i>	130	3,12	5,85	20,54	146,5	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	Итого за обед			23,51	24,56	108,19	733,8
Полдник	<i>Булочка «Веснушка» с изюмом</i>	80	6,08	4,96	45,12	249,06	456
	<i>Кисло-молочный напиток</i>	180	5,6	6,4	8,2	113,0	420
Итого за полдник			11,68	11,36	53,32	362,06	
Итого за день			61,93	52,62	237,61	1657,46	

Примерное цикличное меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 3****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,9	16,6	114,2	100
	Какао с молоком	180	2,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	6,06	8,8	99,9	1
Итого за завтрак			7,43	12,84	49,4	349,1	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	1,2	3,4	2,16	44,0	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	63
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436,0	321
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			26,73	33,34	92,8	765,2	
Полдник	Суфле из рыбы	70	12,02	5,6	2,92	111,1	283
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
Итого за полдник			13,73	5,86	26,24	213,8	
Итого за день			48,43	52,04	179,24	1366,3	

Примерное цикличное меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 4****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	5,8	3,6	42,7	226,6	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с сыром	30/7/10	4,8	9,09	13,14	147,6	3
Итого за завтрак			13,8	15,09	81,34	510,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3,0	5,5	52,0	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	200	3,0	3,3	13,5	95,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	200	19,5	8,9	24,0	254,75	284
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			28,98	17,63	96,09	645,55	
Полдник	Лепешки с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283,0	226
	Кисель (соус)	30	1,22	0	3,38	14,3	517
	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,3	58,5	411
Итого за полдник			14,62	11,66	49,88	355,8	
Итого за день			57,94	44,38	236,71	1197,55	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:** осень-зима**День 5****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая ячневая	200	8,5	13,4	62,7	405,8	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,1	136,0	3
Итого за завтрак			14,38	22,48	99,8	677,5	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	50	1,02	3,3	2,5	4,9	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	200	2,1	2,22	19,3	106,0	88
	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,7	23,75	87,69	615,1	
Полдник	Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,0	263
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			5,59	4,6	53,0	300,5	
Итого за день			47,43	52,65	259,5	1642,8	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:** осень-зима**День 6****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая рисовая	200	7,0	13,0	64,0	405,0	182
	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,1	50,2	411
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак			9,58	19,2	90,24	599,5	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Икра кабачковая	50	0,56	1,92	3,4	33,2	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной и фасолью	200	1,28	3,9	9,2	77,4	73
	Птица отварная	70	14,9	14,5	1,14	194,7	299
	Макароны отварные	130	4,68	5,46	31,72	195,0	199
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			26,54	26,69	107,85	767,1	
Полдник	Плюшка с сахаром	80	6,3	10,56	48,72	313,6	424
	Кисло-молочный напиток	180	5,04	5,76	7,4	101,7	420
Итого за полдник			11,34	16,32	56,12	415,3	
Итого за день			45,9	60,51	253,31	1728,9	

Примерное цикличное меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 7****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	200	7,8	10,0	52,0	332,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			15,98	21,98	89,1	615,3	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука с зеленым горошком</i>	50	0,61	1,97	1,5	4,9	47
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	200	1,6	4,0	16,4	109,0	82
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	70	11,34	16,94	10,92	242,20	327
	<i>Картофель тушеный с овощами</i>	130	2,86	9,88	24,7	198,9	312
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	Итого за обед			21,55	33,66	104,32	772,5
Полдник	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	150	22,1	14,66	28,89	336,0	456
	<i>Кисель (соус)</i>	30	1,22	0	3,38	14,3	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			23,41	14,66	46,87	408,85	
Итого за день			63,38	75,5	267,69	1781,9	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:** осень-зима**День 8****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая геркулесовая	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с сыром	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1
Итого за завтрак			16,0	27,1	94,7	673,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	52,0	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83
	Кнели из кур с рисом	70	9,9	1,5	5,1	196,0	301
	Гороховое пюре	130	11,06	4,5	36	229	306
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,11	36,11	109,36	847,7	
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			7,63	6,34	31,32	213,1	
Итого за день			49,28	69,55	245,48	1776,8	

Примерное циклическое меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 9****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	200	7,7	11,2	50,9	336,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			15,88	23,18	88,0	619,3	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	50	1,2	3,4	2,1	44,0	
	<i>Суп картофельный с крупой (гречка) на мясном бульоне со</i>	200	1,8	2,24	19,5	105,8	63
	<i>Котлета рыбная</i>	70	9,94	1,96	6,02	81,0	271
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			20,8	21,57	93,37	637,18	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	80	9,22	6,48	29,18	230,0	226
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			9,31	6,48	43,78	288,5	
Итого за день			47,83	53,63	252,55	1604,28	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:**осень-зима**День 10****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Омлет натуральный</i>	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3
Итого за завтрак			17,5	32,5	51,14	586,3	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,6	3,09	3,89	46,05	11
	<i>Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной</i>	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			11,5	13,42	92,35	522,75	
Полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	70	5,5	4,6	38,4	242,0	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,3	1,5	16,4	84,6	420
Итого за полдник			6,8	6,1	54,8	326,6	
Итого за день			36,34	52,02	208,39	1477,85	

*Утверждаю:
Руководитель
с/п «детский сад «Росинка»*

_____ *О.Ю.Гурова*
« ____ » _____ *2022 г.*

*10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД*

РАЦИОН ЯСЛИ (С 1.5 ДО 3 ЛЕТ)

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная жидкая манная	150	4,1	7,7	29,6	204,5	199
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
Итого за завтрак			8,94	14,52	126,54	427,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из моркови с курагой	30	0,54	0,03	4,38	19,5	445
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	150	1,05	2,96	8,55	64,95	99
	Суфле куриное	50	8,75	11,75	1,75	147,5	285
	Гарнир из крупы (гречка)	110	3,35	4,0	18,5	122,1	
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			18,11	20,46	75,61	546,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,92	1,3	40,2	188,5	437
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411
Итого за полдник			6,0	1,3	52,64	260,5	
Итого за день			32,09	36,98	194,29	1227,46	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 2****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Запеканка из творога</i>	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251
	<i>Повидло</i>	20	0,4	0	0,8	11,8	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,68	2,01	21,15	113,8	
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,04	6,16	11,08	113,04	
Итого за завтрак			21,52	12,72	55,93	432,89	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21
	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной</i>	150	3,0	3,2	14,3	98,2	87
	<i>Биточка куриная</i>	50	7,7	7,9	11,2	147	327
	<i>Картофель тушеный в молоке</i>	110	2,64	4,95	17,38	124	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
	Итого за обед			18,2	18,23	85,07	564,2
Полдник	<i>Булочка «Веснушка» с изюмом</i>	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456
	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,76	5,44	6,97	96,05	420
Итого за полдник			10,08	9,78	46,45	314,45	
Итого за день			50,7	40,73	197,55	1352,2	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 3****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,5	2,9	12,42	85,6	100
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	4,3	6,6	73,5	1
Итого за завтрак			6,53	9,6	39,02	272,2	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	30	0,72	2,04	1,3	26,4	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Плов из птицы	160	15,8	20,2	22,5	348,0	321
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			21,18	25,69	69,44	594,85	
Полдник	Суфле рыбное	50	8,58	4,0	2,08	79,42	283
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,64	33,15	
Итого за полдник			9,87	4,19	21,16	162,33	
Итого за день			40,22	39,48	140,04	1068,63	

Примерное цикличное меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 4****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено)</i>	150	4,3	2,7	32,0	170,0	182
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,4	16,2	11,06	113,04	3
Итого за завтрак			10,38	20,91	64,21	396,84	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из свеклы отварной</i>	30	0,48	1,8	3,3	31,2	24
	<i>Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной</i>	150	2,2	2,4	10,1	71,8	91
	<i>Жаркое по домашнему с курицей</i>	160	15,5	7,13	19,2	203,8	373
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			22,34	12,01	73,5	482,0	
Полдник	<i>Латшевник с творогом</i>	130	11,35	9,89	26,61	241,38	226
	<i>Кисель (соус)</i>	20	0,08	0	2,25	9,53	517
	<i>Чай с сахаром</i>	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			11,51	9,89	41,30	300,67	
Итого за день			44,77	32,8	189,01	1222,87	

Примерное цикличное меню**Рацион:** ясли**Сезон:** осень-зима**День 5****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая ячневая	150	6,4	10,0	47,0	304,4	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	92,6	3
Итого за завтрак			11,24	16,82	77,94	527,7	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30	0,61	1,97	1,5	2,99	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	150	1,59	1,66	14,5	79,5	88
	Голубцы ленивые	160	13,5	12,6	10,2	208,9	315
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			20,12	17,95	68,63	483,64	
Полдник	Кондитерские изделия	40	3,14	2,63	21,94	138,29	263
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			3,22	2,63	34,38	188,05	
Итого за день			36,02	38,8	197,35	1242,59	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая рисовая	150	5,3	9,8	48,0	304,0	182
	Чай с сахаром	150	0,07	0	10,9	42,0	411
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
Итого за завтрак			7,41	14,22	69,84	463,96	
Завтрак 2							
	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,9	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной	150	0,96	2,95	6,9	58,0	73
	Птица отварная	50	10,6	10,3	0,8	139,0	299
	Макароны отварные	110	3,96	4,62	26,84	165,0	199
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			20,36	21,03	79,52	579,15	
Полдник							
	Плюшка с сахаром	70	5,25	9,24	43,63	274,4	424
	Кисло-молочный напиток	160	4,48	5,12	6,56	90,4	420
Итого за полдник			40,74	54,71	233,65	1402,05	
Итого за день			36,19	51,06	209,6	1458,61	

Примерное циклическое меню**Рацион: ясли****Сезон: осень-зима****День 7****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	150	5,8	7,7	38,9	249,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
Итого за завтрак			10,4	13,26	57,28	475,1	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука с зеленым горошком</i>	30	0,61	1,97	1,5	2,99	47
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	150	1,2	3,6	12,3	81,7	82
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	50	8,1	12,1	7,8	173,0	327
	<i>Картофель тушеный с овощами</i>	110	2,42	8,36	20,9	168,0	312
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			16,17	23,15	80,8	558,6	
Полдник	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	130	21,6	14,0	22,8	303,0	456
	<i>Кисель (соус)</i>	20	0,08	0	2,25	9,53	
	<i>Чай с сахаром</i>	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			21,76	14,0	37,49	362,29	
Итого за день			51,97	57,11	210,54	1396,68	

Примерное цикличное меню**Рацион:** ясли**Сезон:** осень-зима**День 8****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая геркулесовая	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1
Итого за завтрак			11,98	19,96	73,15	511,2	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Кнели из кур с рисом	50	7,1	10,7	3,6	140,0	301
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168	312
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			17,29	23,71	89,17	635,2	
Полдник	Рыба запеченая в молочн. соусе	70	5,18	5,32	7,0	96,6	265
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,54	33,15	
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
Итого за полдник			6,47	5,51	25,98	179,51	
Итого за день			36,28	49,18	198,4	1368,11	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

Сезон: осень-зима

День 9

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,8	8,4	38,2	352,2	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
Итого за завтрак			12,2	17,56	76,28	478,34	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из белокачанной капусты	30	0,72	2,04	1,3	26,4	
	Суп картофельный с крупой (гречка) на мясном бульоне со	150	1,4	1,68	14,6	79,3	63
	Котлета рыбная	50	7,1	1,4	4,3	57,9	271
	Картофельное пюре	110	2,64	9,68	18,91	173,36	337
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			15,3	15,38	76,5	494,8	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,15	202,0	226
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411
Итого за полдник			9,3	5,48	41,59	251,76	
Итого за день			39,14	46,4	210,47	1274,08	

Примерное цикличное меню**Рацион:** ясли**Сезон:** осень-зима**День 10****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Омлет натуральный</i>	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	3
Итого за завтрак			15,62	28,73	43,59	513,6	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	30	0,4	1,8	3,0	27,6	11
	<i>Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной</i>	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354
	<i>Компот из с/фруктов</i>	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			8,98	9,93	73,2	405,55	
Полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	40	3,14	2,63	21,94	138,29	
	<i>Чай с молоком</i>	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420
Итого за полдник			4,24	3,93	35,94	210,3	
Итого за день			29,38	42,59	162,83	1171,65	

*Утверждаю:
Руководитель
с/п «детский сад «Росинка»*

_____ *О.Ю.Гурова*
« ____ » _____ *2022 г.*

*10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
РАЦИОН САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)*

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

Сезон: осень-зима

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная жидкая манная	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак			11,38	19,38	76,54	543,7	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из моркови с курагой	50	0,9	0,05	7,3	21,5	320
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99
	Суфле куриное	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285
	Гарнир из крупы (гречка)	130	3,9	4,7	21,8	144	3
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,76	27,57	106,04	700,1	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437
	Чай с сахаром	200	0,09	-	14,6	58,5	411
Итого за полдник			4,57	1,49	60,5	273,9	
Итого за день			42,85	52,05	247,28	1530,6	

Примерное циклическое меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 2****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Запеканка из творога</i>	130	17,6	5,2	26,2	210,4	251
	<i>Повидло</i>	30	0,6	0	1,2	17,7	
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			26,2	16,7	66,0	511,9	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,45	2,5	2,15	33,0	21
	<i>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной</i>	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87
	<i>Биточка куриная</i>	70	10,8	11,06	15,7	205,8	327
	<i>Картофель тушеный в молоке</i>	130	3,12	5,85	20,54	146,5	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	Итого за обед			23,51	24,56	108,19	733,8
Полдник	<i>Булочка «Веснушка» с изюмом</i>	80	6,08	4,96	45,12	249,06	456
	<i>Кисло-молочный напиток</i>	180	5,6	6,4	8,2	113,0	420
Итого за полдник			11,68	11,36	53,32	362,06	
Итого за день			61,93	52,62	237,61	1657,46	

Примерное цикличное меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 3****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюду	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,9	16,6	114,2	100
	Какао с молоком	180	2,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	6,06	8,8	99,9	1
Итого за завтрак			7,43	12,84	49,4	349,1	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	1,2	3,4	2,16	44,0	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	63
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436,0	321
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			26,73	33,34	92,8	765,2	
Полдник	Суфле из рыбы	70	12,02	5,6	2,92	111,1	283
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
Итого за полдник			13,73	5,86	26,24	213,8	
Итого за день			48,43	52,04	179,24	1366,3	

Примерное цикличное меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 4****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	5,8	3,6	42,7	226,6	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с сыром	30/7/10	4,8	9,09	13,14	147,6	3
Итого за завтрак			13,8	15,09	81,34	510,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3,0	5,5	52,0	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	200	3,0	3,3	13,5	95,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	200	19,5	8,9	24,0	254,75	284
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			28,98	17,63	96,09	645,55	
Полдник	Лепешечки с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283,0	226
	Кисель (соус)	30	1,22	0	3,38	14,3	517
	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,3	58,5	411
Итого за полдник			14,62	11,66	49,88	355,8	
Итого за день			57,94	44,38	236,71	1197,55	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:** осень-зима**День 5****Неделя: 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая ячневая	200	8,5	13,4	62,7	405,8	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,1	136,0	3
Итого за завтрак			14,38	22,48	99,8	677,5	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	50	1,02	3,3	2,5	4,9	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	200	2,1	2,22	19,3	106,0	88
	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,7	23,75	87,69	615,1	
Полдник	Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,0	263
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			5,59	4,6	53,0	300,5	
Итого за день			47,43	52,65	259,5	1642,8	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:** осень-зима**День 6****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая рисовая	200	7,0	13,0	64,0	405,0	182
	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,1	50,2	411
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак			9,58	19,2	90,24	599,5	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Икра кабачковая	50	0,56	1,92	3,4	33,2	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной и фасолью	200	1,28	3,9	9,2	77,4	73
	Птица отварная	70	14,9	14,5	1,14	194,7	299
	Макароны отварные	130	4,68	5,46	31,72	195,0	199
	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			26,54	26,69	107,85	767,1	
Полдник	Плюшка с сахаром	80	6,3	10,56	48,72	313,6	424
	Кисло-молочный напиток	180	5,04	5,76	7,4	101,7	420
Итого за полдник			11,34	16,32	56,12	415,3	
Итого за день			45,9	60,51	253,31	1728,9	

Примерное циклическое меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 7****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	200	7,8	10,0	52,0	332,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			15,98	21,98	89,1	615,3	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука с зеленым горошком</i>	50	0,61	1,97	1,5	4,9	47
	<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной</i>	200	1,6	4,0	16,4	109,0	82
	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	70	11,34	16,94	10,92	242,20	327
	<i>Картофель тушеный с овощами</i>	130	2,86	9,88	24,7	198,9	312
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
	Итого за обед			21,55	33,66	104,32	772,5
Полдник	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	150	22,1	14,66	28,89	336,0	456
	<i>Кисель (соус)</i>	30	1,22	0	3,38	14,3	
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			23,41	14,66	46,87	408,85	
Итого за день			63,38	75,5	267,69	1781,9	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:** осень-зима**День 8****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая геркулесовая	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с сыром	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1
Итого за завтрак			16,0	27,1	94,7	673,8	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,8	3	5,5	52,0	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83
	Кнели из кур с рисом	70	9,9	1,5	5,1	196,0	301
	Гороховое пюре	130	11,06	4,5	36	229	306
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,11	36,11	109,36	847,7	
Полдник	Рыба запеченая в молочном соусе	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			7,63	6,34	31,32	213,1	
Итого за день			49,28	69,55	245,48	1776,8	

Примерное цикличное меню**Рацион: сад****Сезон: осень-зима****День 9****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Каша молочная вязкая пшеничная</i>	200	7,7	11,2	50,9	336,0	182
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			15,88	23,18	88,0	619,3	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	50	1,2	3,4	2,1	44,0	
	<i>Суп картофельный с крупой (гречка) на мясном бульоне со</i>	200	1,8	2,24	19,5	105,8	63
	<i>Котлета рыбная</i>	70	9,94	1,96	6,02	81,0	271
	<i>Картофельное пюре</i>	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			20,8	21,57	93,37	637,18	
Полдник	<i>Ватрушка с творогом</i>	80	9,22	6,48	29,18	230,0	226
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			9,31	6,48	43,78	288,5	
Итого за день			47,83	53,63	252,55	1604,28	

Примерное цикличное меню**Рацион:** сад**Сезон:**осень-зима**День 10****Неделя: 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	<i>Омлет натуральный</i>	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3
Итого за завтрак			17,5	32,5	51,14	586,3	
Завтрак 2	<i>Сок пакетированный</i>	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,6	3,09	3,89	46,05	11
	<i>Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на мясном бульоне со сметаной</i>	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354
	<i>Компот из с/фруктов</i>	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			11,5	13,42	92,35	522,75	
Полдник	<i>Кондитерские изделия</i>	70	5,5	4,6	38,4	242,0	
	<i>Чай с молоком</i>	200	1,3	1,5	16,4	84,6	420
Итого за полдник			6,8	6,1	54,8	326,6	
Итого за день			36,34	52,02	208,39	1477,85	