

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ДЕТСКИЙ САД № 5 «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»

ГОРОДА РУБЦОВСКА

658222, г. Рубцовск, ул. Федоренко, 5

тел. (38557) 7-18-03 e-mail: ds5akademiadetstva@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский
«Академия детства»
Т.В. Красникова
_____ 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

2024

Утверждаю:
 Руководитель МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 _____ 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша "Дружба"	200	5,48	6,29	22,42	187,99	25
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	40
Итого за прием пищи:	435	8,02	11,28	50,22	355,15	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,84	3,11	15,10	74,80	8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,51	3,30	28,40	187,45	61
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	9,35	21,61	17,80	262,28	36
Капуста тушеная	130	3,11	1,78	21,70	176,12	22
Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,12	12,50	65,75	35
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	700	23,57	30,29	131,23	878,24	
Полдник						
Оладьи из печени по-кунцевски	70	13,29	11,91	12,88	189,78	42
Горошек зеленый консервированный отварной в молочном соусе	20/40	1,67	2,41	4,06	64,23	11
Сдоба обыкновенная	50	4,15	2,62	28,85	175,86	56
Чай с молоком	200	1,49	1,21	9,26	54,24	74
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	400	21,92	18,33	69,75	524,90	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	5
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	28
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	37
Итого за прием пищи:	440	10,75	11,94	55,59	422,88	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,21	8,79	41
Свекольник	200	7,41	7,89	18,97	217,56	55
Рагу из птицы	170	12,78	24,19	37,56	294,40	50
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	34
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	670	24,19	32,50	100,25	670,39	
Полдник						
Тефтели рыбные	60	10,22	8,72	17,53	225,31	70
Макаронные изделия отварные	80	3,21	2,78	28,54	187,92	38
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	73
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Вафли	20	0,56	0,66	15,46	79,40	7
Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	89,70	46
Итого за прием пищи:	560	16,16	13,06	100,96	652,73	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
 _____ 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	13
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	6,26	6,11	20,21	177,73	65
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	21
Итого за прием пищи:	440	13,56	14,00	48,59	386,11	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	50	1,85	3,01	5,42	56,47	54
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87	51
Голубцы ленивые	70	8,42	15,37	34,16	218,52	10
Картофельное пюре	110	2,59	4,18	26,31	187,74	23
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	33
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	680	18,64	27,14	137,88	818,42	
Полдник						
Запеканка из творога	110	14,37	10,40	14,96	264,92	16
Молоко стужённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82	39
Блинчики с маслом	60	4,82	7,36	22,71	187,94	1
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	400	21,31	18,76	64,73	553,76	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,44	8,56	22,46	175,68	29
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	40
Итого за прием пищи:	435	12,98	13,55	50,26	342,84	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,21	8,79	41
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,99	6,68	14,23	283,02	64
Плов из отварной птицы	170	18,26	17,15	48,72	338,34	45
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	32
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	670	25,25	24,25	120,17	823,11	
Полдник						
Запеканка овощная	100	4,03	4,93	14,73	222,58	18
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	58
Творожники песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	68
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	57
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	410	12,87	19,70	86,37	580,05	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Булгурод пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	4
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	26
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	37
Итого за прием пищи:	440	13,52	14,79	43,34	413,28	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	50	1,69	1,80	3,50	33,50	20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	76
Тефтели мясные	70	9,24	21,70	28,40	282,48	69
Пюре из гороха с маслом	120	9,42	2,37	43,54	258,41	49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	34
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	690	26,07	31,56	139,49	915,59	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	100	9,53	8,57	4,92	206,30	52
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	58
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	73
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	385	13,92	13,55	68,37	429,42	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПЕРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ-ПИТАНИЯ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,24	6,18	29,61	187,40	30
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Итого за прием пищи:	435	7,55	11,03	51,59	328,21	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,84	3,11	5,70	54,38	8
Суп картофельный с клецками	200	2,22	4,25	28,60	265,20	61
Говядина, тушенная с капустой	150	14,50	10,97	24,39	295,55	9
Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,12	12,50	65,75	35
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	650	21,32	18,82	106,92	792,72	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	100	15,38	22,95	42,01	354,20	17
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	21
Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	47
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	360	22,23	27,65	98,29	625,07	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	5
Каша "Дружба"	200	5,48	6,29	22,42	187,99	25
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	40
Итого за прием пищи:	440	7,69	9,53	55,39	369,33	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,21	8,79	41
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87	51
Суфле из кур	60	12,33	16,48	33,36	295,40	66
Каша ячневая рассыпчатая	100	8,03	2,66	13,21	187,40	31
Соус томатный	40	0,32	0,83	2,70	16,04	60
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	32
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	700	26,35	24,57	131,03	894,46	
Полдник						
Омлет натуральный	110	13,23	18,26	20,39	237,48	43
Блинчики с маслом	60	4,82	7,36	22,71	187,94	1
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	390	19,47	25,80	64,78	494,50	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
 Саведующий МАДОУ «ЦРР-детский
 Центр развития
 Т.В. Красникова
 2024г.



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	13
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	28
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	37
Итого за прием пищи:	440	13,00	14,09	52,22	420,88	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из свежкы	50	0,71	1,95	4,16	46,02	53
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	76
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	9,35	21,61	17,80	262,28	36
Макаронные изделия отварные	100	4,01	3,48	35,67	199,74	38
Соус томатный с овощами	40	0,44	1,43	2,68	34,59	59
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	34
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	710	20,23	34,16	124,36	883,83	
Полдник						
Запеканка из печени с рисом	100	10,96	6,77	34,75	188,68	15
Творожники песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	68
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	73
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	320	17,87	18,99	80,22	441,29	
Всего за день:		54,00	69,74	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №15 «Академия детства»
Т.В. Красникова
2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	2
Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,44	6,21	19,27	185,87	27
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	21
Итого за прием пищи:	435	10,82	13,70	45,85	382,07	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,21	8,79	41
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,20	3,41	25,60	201,87	62
Запеканка рыбно-рисовая	70	11,14	21,40	33,29	238,72	19
Картофельное пюре	110	2,59	4,18	26,31	187,74	23
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	33
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	680	24,43	29,44	133,86	798,94	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	70	13,09	8,84	12,58	245,10	67
Молоко стужённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82	39
Булочка "Нежная"	50	3,65	6,38	28,91	187,47	3
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	75
Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	46
Итого за прием пищи:	510	18,26	16,76	71,49	577,28	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	4
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	26
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	40
Итого за прием пищи:	440	10,61	12,26	43,46	369,14	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	50	1,69	1,80	3,50	33,50	20
Свекольник	200	7,41	7,89	18,97	217,56	55
Гуляш мясной	35/35	8,95	21,38	23,55	284,22	14
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,25	3,51	19,21	162,00	24
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	32
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	72
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	680	25,91	34,95	121,24	890,24	
Полдник						
Пудинг рыбный паровой	100	9,32	5,11	15,54	207,11	48
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	58
Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	57
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	20	1,32	0,18	14,70	40,79	71
Итого за прием пищи:	385	14,58	10,29	92,10	466,62	
Всего за день:		54,00	60,00	261,00	1 800,00	