



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Спасский детский сад №1»**

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

| Прием пищи, наименование блюда | № техн. карты | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Витамин С | Витамины защита (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Рисовая молочная каша | 22 | 150 | 5,34 | 6,96 | 37,45 | 0,8 | | 204,0 |
| Чай с сахаром | 55 | 150 | 0,04 | - | 23,2 | 0,5 | | 52,57 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 13 | 30/10 | 3,07 | 4,52 | 20,88 | 0 | | 151,3 |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 10 | 150 | 0,61 | - | 16,1 | 1,9 | | 92,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп пшенный с курицей | 25 | 200 | 3,38 | 5,94 | 12,2 | 4,3 | | 123,0 |
| Гречка отварная со сливочным маслом | 26 | 100 | 22 | 20,5 | 18,4 | 0 | | 146,3 |
| Гуляш из куриного мяса | 60 | 60 | 7,41 | 8,26 | 0,78 | 0 | | 153,0 |
| Компот из сухофруктов | 591 | 150 | 0,015 | - | 28,9 | 1,2 | 0,035 | 69,9 |
| Хлеб ржаной | 7 | 40 | 2,6 | 0,6 | 22,15 | 0 | | 103,0 |
| Полдник | | | | | | | | |
| Овощное рагу со сливочным маслом | 74-5 | 150-3 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 0,3 | | 127,0 |
| Хлеб пшеничный | 1 | 30 | 3,04 | 0,36 | 22,2 | 0 | | 76,5 |
| Чай с сахаром | 3 | 150 | 0,21 | 4,05 | 13,2 | 0,1 | | 52,57 |
| ИТОГО: | | | 58,105 | 59,35 | 252,07 | 26,0 | | 1351,0 |