

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ  
«Спасский детский сад №1»  
Захарова Е.В.  
2023 г.



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

**Возрастная категория: от 1 до 3 лет**

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи, наименование блюда	№ техн. карты	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Витамин С	Витамины защита (мг)	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Второй завтрак</b>								
Сок фруктовый	10	150	0,61	-	16,1	1,9		82,0
<b>Обед</b>								
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		150,0
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
<b>Полдник</b>								
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>58,105</b>	<b>59,35</b>	<b>252,07</b>	<b>26,0</b>		<b>1400,0</b>