Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 1 до Семпиветик

с. Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
Кравченко И.А.

« 09 3 3 3 01 2025 г

Примерное меню для детей дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ

Разработано на основании:

- 1. Методических рекомендаций по организации питания обучащихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
- 2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
- 3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
- 4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перева

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса	химич	неский состав		энергетиче ская		ритам	ины (мг)		8.414	инеральные	RAIJACTRO	(Mr)
ы	приот пларт пантопование отнода	порции	белки	жиры	углеводы	(ккап)	B1	C	A	E	Ca	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7 7	8	9	10	11	12	13	14	15
					ДЕНЬ П	ЕРВЫЙ							-	-
					Завт	грак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Каша жидкая молочная из													
181	манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	8,92	18,87	47,47	375,58	0,04	0,95	66	0	201,23	87,73	7,7	1,04
					Второй									
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
15-					об									
162	Капуста тушеная Суп картофельный с	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
103	макаронными изделиями	150	4,6	5,15	10,28	105,85	0	5,14	0	0	15,02	0	16,46	0,66
268	биточки из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	600	23,44	28,52	96,8	756,77	8,83	12,86	0	0,7	101,59	47,33	84,1	8,54
					Полд	цник								
86	Ватрушка с повидлом	60/25	4,1	0,81	36,9	172,76	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	210	7,16	3,46	50,08	261,71	0,13	1,37	0	0	164,81	19,2	87,1	1,46
	итого за весь день	1310	40,27	50,85	209,5	1457,66	9	19,18	66	0,7	481,63	164,26	178,9	13,84
					ДЕНЬ В	торои								
					Завт	рак								
	каша вязкая молочная из крупы													
182	рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с сахаром и лимоном	150/8/6	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	итого:	350	4,97	11,935	52,35	331,02	0,04	2,12	40	0	21,05	29	7,4	0,65
					Второй з			, , ,						
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
					обе	ед								
75	Икра свекольная	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
	Щи из свежей капусты с	450	2.02	5.04	100	04.22	0	24.46			26.52		40.0	4.05
224	картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
234 125	Котлеты рыбные картофель отварной	60 120	2,48	9,18	14,85	192 133,57	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
123	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,5/	0	17,24	U	0	21,87	0	24,93	1,07
	G_ 4													
	хлеб пшеничный	20	0,67	0.44	8,38	42,8	0.02	0	0	0	4	13	2,8	0,18

	T													
354	Кисель плодовоягодный (С- витаминизация)	150/45 MF	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
334	итого:	630	22,123	25,57	80,52	678,57	8,804	44,82	0	0,7	125,45	137,8	58,11	8,34
		000		20,01		дник	0,001	11,02		1 0,1	123,43	107,0	30,22	0,54
	ЗАПЕКАНКА из творога со сгущенным			1	T	Ī								
55 379	молоком	60/10	8,8	5,1	10,27	123,17	0	0	0	0	0	0	0	0,12
3/9	Кофейный напиток с молоком итого :	150 150	2,4 11,2	20,1 25,2	11,93 22,2	75,45 198,62	0	0,97 0,97	0 0	0	94,34 94,34	0	10,5 10,5	0,1 0,22
	итого за весь день	1330	39,093	63,505	174,67	1302,21	8,844	67,91	40	0,7	272,84	188,8	76,11	53,21
		2000	33,033	03,303		ГРЕТИЙ	0,011	07,52		0,,	1 272,04	100,0	70,22	33,22
						грак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	12,1	25,02	34,52	374,03	0,09	7,87	66	0	166,73	79	17,13	2,22
					Второй	завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
					об	ед								
59	Икра морковная	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21.21	1.3
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
305	рис припущенный	120	6,88	7,36	274,4	196,32	2,4	0,16	12	0	0,72	5,84	0	6,64
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Компот из сухофруктов (С-		0.5	0.07	24	00.6	0	0.55	0		24.26		12.00	
349	витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	580	25,21	27,73	341,59	739,1	11,189	9,595	12,4	0,7	99,91	35,57	120,05	14,768
					Пол	дник								
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого: итого за весь день	210 1290	7,23 45,29	3,41	48,46 439,72	256,35 1433,08	0	1,19	0	0,7	114,17	0	16	0,36
	ятого за весь день	1290	43,29	56,16	ДЕНЬ ЧЕ		11,279	22,655	78,4	0,7	394,81	124,57	153,18	20,148
					Завт									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Каша жидкая молочная из		•											
181	манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с сахаром и лимоном	150/8/6	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	итого:	350	7,23	16,175	52,56	386,52	0,04	3	40	0	121,38	44,23	7,4	1
					Второй	завтрак								
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
					об	ед								
59	Капуста тушеная	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73

	Zanani wa wun Ganayanan													
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0.76	0	0	28,1	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,04	0,76	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
302	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0,026	0	4	13	2,8	0,1
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	Кисель плодовоягодный (С-	30		_			0,1	0,1	- 0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	витаминизация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	580	25,193	21,29	93,5	691,15	8,98	15,79	0,026	0,7	106,36	18,288	146,07	11,77
					Пол	дник								
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	210	5,28	21,76	58,55	276,93	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого за весь день	1340	38,503	60,025	224,21	1448,6	9,02	39,76	40,026	0,7	354,08	84,518	164,07	56,8
						ПЯТЫЙ								
					Зав	грак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	КАША ЖИДКАЯ кукурузная с													
199	маслом сливочным	150	4,073	3,92	25,04	144,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	-	4,5	0	0	0,3
5,0	итого:	350	6,773	12,04	52,42	317,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
					Второй						,5			0,00
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15,15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
		150	0,75			ед					24	10		2,0
59	Икра свекольная	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
	Щи из свежей капусты с	40	0,7	3,22	4,03	40,00	0,02	4,23	0	0	13,4	0	0	0,32
88	картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
268	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	24,45	140,072	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
				+	,0	,.	0,7	0,1	0	0,1	2,2	3	0	4,7
	Компот из сухофруктов (С-		0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0		24,36	0	13,09	0,53
349	витаминизация)	150/45 мг								0				,
	итого:	610	21,11	30,28	89,38	731,372	8,77	26,27	18	0,7	108,124	57	75,83	9,31
					Полд	дник								
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,52	32,35	213,6	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итого:	210	8,72	11,27	38,65	294,6	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итого за весь день	1320	37,353	53,59	195,6	1407,092	8,84	30,72	58,06	0,7	323,024	117	219,43	12,94
					ДЕНЬ Ц	ЈЕСТОЙ								
					Завт	рак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Каша жидкая молочная из						1							
181	манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
			2.06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
382	какао с молоком итого:	150 350	3,06 10,19	18,81	54,34	428,97	0,04	2,07	40	0	224,9	44,23	21,6	1,09

	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	200	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
					06	бед								
162	Капуста тушеная	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
102	C	450			40.00									
278	Суп картофельный с бобовыми	150 60	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
228	тефтели из мяса говядины Соус красный основной	30	7,8 0,48	7,98 1,37	9,3 2,16	140,93 21,7	0,01	0,6	0	0	34,35	17,77	0	0,8
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,01	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,27
302	хлеб пшеничный	20	0,67	0.44	8.38	42,8								
							0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 Mr	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	610	22,64	22,16	97,3	687,05	8,83	14,81	0	0,7	122,53	65,1	55,45	9,73
					Пол	дник								
86	Ватрушка с повидлом	60/25	4,1	0,81	36,9	172,76	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	210	4,25	0,81	47,4	193,76	0,13	0,18	0	0	55,14	19,2	71,1	1,4
	итого за весь день	1370	37,83	41,78	214,19	1373,38	9	21,06	40	0,7	416,57	138,53	148,15	15,02
					ДЕНЬ С	ЕДЬМОЙ								
					Завт	грак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	каша вязкая молочная из крупы													
182	рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
102	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	40	2,47	0,87	16.75	85,77					_			
	Хлеб целебный йодообогащенный						0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
377	чай с сахаром и лимоном итого:	150/8/6	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	wiolo.	350	7,23	14,865	52,35	367,02	0,05	2,19	66	0	109,05	79	10,9	0,75
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	1 00	Второй 19,6									
	итого:	150		0,8		94 94	0 0	20 20	0	0	32	22	0,1	44
	wiolo.	150	0,8	0,8	19,6		U	20	U	U	32	22	0,1	44
59		40	0.62	2.25	об		0.016	1.44	0	_	17.60			0.22
59	Икра морковная	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
	Зразы из кур, бройлеров –													
290	цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
	макаронные изделия отварные с										-			
202/203	маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
,	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12.8	77,7	-,	-					-	-
		30	2,0	-	12,0	11,1	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
254	Кисель плодовоягодный (С-	450/45		0,09	18,83	89,4								
354	витаминизация) итого :	150/45 мг 610	21.27	24.76	02.12	666.14	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	MIOIO.	610	21,27	24,76	82,12	666,14	8,776	10,94	U	0,7	109,84	16	33,25	7,59
					Полд	ДНИК								
379	wodoğuruğ uanı	150	2.4	20.1	11.02	75 45	0	0.07	0	0	04.24		10.5	0.1
3/9	кофейный напиток с молоком ЗАПЕКАНКА из творога со сгущенным	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
55	молоком	60/10	8,8	5,1	10,27	123,17	0	0	0	0	0	0	0	0,12
	итого:	210	11,2	25,2	22,2	198,62	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,22
-	итого за весь день	1320	40,5	65,625	176,27	1325,78	8,826	34,1		0,7	345,23	117	54,75	52,56

					ДЕНЬ В	ОСРМОЙ								
					Зав	трак								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Каша жидкая молочная из													
181	манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,3
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,3
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,3
	итого:	350	10,19	18,81	54,34	428,97	0,04	2,07	40	0	224,9	44,23	21,6	1,0
						завтрак	,-					1.,20		
	Сок фруктовый	150	0.75	1 0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,
	итого:	200	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,
			0,10			ед					24	10		
59	Икра свеколная	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	1 04
108	Суп картофельный с клецками	150	4,37	3,42	10,19	89,1	-	7,35	2,97	0	_			0,5
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,09	0,7	0	0	19,14 38,85	82,7 121,8	24,06 13.85	0,9
234	Поглеты рыоные	80	11,//	9,10	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,83	121,8	13,85	0,3
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,0
123	хлеб пшеничный	20	0,67	0.44	8,38	42,8	0.02	0	0 -	0	4	13	_	_
	хлеб ржаной	30	2,6	-	12,8	77,7		-	-		-		2,8	0,1
		30	2,0	1	12,0	11,1	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,5
349	итого:	630		22.02	90,92		0.004		2.07		-	220.5		_
	wiolo.	630	23,09	22,93		683,65	8,894	30,19	2,97	0,7	123,82	220,5	78,73	8,3
						дник								
076	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого: итого за весь день	210 1390	4,65	7,08	55,44	271,26	0	0	0	0	4,5	0	0	0,:
	итого за весь день	1390	38,68	48,82	215,85 ДЕНЬ ДЕ	1447,48	8,934	36,26	42,97	0,7	367,22	274,73	100,33	12,
4	T				Завт	-								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,1
14	икра кабачковая масло сливочное	80 10	0,96	3,77 7,25	6,18 0,13	66	0,04	7,68	0 40	0	25,6	0	0	0,3
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0,13	36	0	0	_	0	2,4	3	0	0,0
10	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2,47	0.87	16.75	85.77	0,01	0,07	26 0	0	88	50 26	3,5 5,6	0,:
377	чай с сахаром и лимоном	150/8/6	0,1	0,07	11,4	46,5	0,04	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,3
3//	итого:	350	12,05	25,17	35,42	337,13	0,09	9,99	66	0	172,88	79	18,93	2,1
		330	12,03	23,17	Второй		0,03	3,33	00	0	1/2,00	73	10,55	2,1
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0.8	0,8	19,6	94	_	1 00			22	22	0.4	44
	итого:	150	0,8	0,0	19,6	94	0 0	20 20	0 0	0	32 32	22 22	0,1	44
	WIOIO.	150	0,8	0,8			0	20	0	U	32	22	0,1	44
	T			1	об									
59	Капуста тушеная	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
82	Борщ с капустой и картофелем	150	3,84	6,018	6,93		0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,0
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,08
302	каша пшеничная рассыпчатая	120 20	6,99	3,92 0,44	34,44	213,6 42.8	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,7
	хлеб пшеничный		0,67		8,38	,	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,1
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,
	Кисель плодовоягодный (С-		0,083	0,09	18,83	89,4								
354	витаминизация)	150/45 мг	0,083	0,09	10,03	09,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,4
	итого:	580	24,063	22,238	94,61	612,55	8,993	18,045	0,426	0,7	98,98	32,018	223,96	11,1

452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,52	32,35	213,6	Ι ο	0	0	0	T 0	0	1 0	0
965	МОЛОКО 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81	0.06	1.95	0.015	0	180	21	135	0,15
303	NTO/OKO 2,376	210	8,72	11,27	39,55	294,6	0,06	1,95	-	0	180	_	135	-
	итого за весь день	1290	45,633	59,478	189,18	1338,28	_	-	0,015	0,7	_	21	_	0,15
	итого за весь день	1290	45,633	59,478		ЕСЯТЫЙ	9,143	49,985	66,441	0,7	483,86	154,018	377,99	57,478
						TPAK								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	каша вязкая молочная из						-	-			1	10		10
173	пшенной	150	5,92	5,61	30,36	188,06	0,2	1,47	0	0	145,58	0	0	1,13
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0.01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	350	13,17	19,09	56,23	443,34	0,24	2,73	66	0	356,15	72,5	23,7	1,88
					Второй	завтрак								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	200	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	•				об	ед								
59	Икра морковная	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,53	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
268	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
,	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	610	24,3	30,33	92,58	754,95	8,746	11,43	0	0,7	129,14	16	103,22	9,61
					Полд	дник			-					
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	210	3,03	1,66	57,12	222,48	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого за весь день	1370	41,25	51,08	221,08	1484,37	8,986	18,16	66	0,7	503,79	98,5	126,92	14,59

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	энергетиче ская ценность		витами	іны (мг)		минеральные вещества (мг)						
Итого	белки	жиры	углеводы	(ккап)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
Итого за весь период	387,57	528,58	2147,57	13317,04	91,70	333,47	497,90	7,00	3563,01	1345,00	1505,03	303,88
Среднее значение за период	38,76	52,86	214,76	1331,70	9,17	33,35	49,79	0,70	356,30	134,50	150,50	30,39

СУММАРНЫЙ ОБЬЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей				
раннего возраста	350	175	566	210

^{*} можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице