

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 1 д. Семиветик
с. Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
Кравченко И.А.

« 09 » 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 обучающихся 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. Перевз

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из 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 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
обед														
162	Капуста тушеная	40	0,83	1,3	3,78	30,05	0	6,86	0	0	22,18	0	8,26	0
103	Суп картофельный с 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
Полдник														
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 ВТОРОЙ														
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы 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 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
обед														
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 картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	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

354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	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
Полдник														
55	ЗАПЕКАНКА из творога со ступенным молоком	60/10	8,8	5,1	10,27	123,17	0	0	0	0	0	0	0	0,12
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:	150	11,2	25,2	22,2	198,62	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	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
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
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 йодообогаченный	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
обед														
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
349	Компот из сухофруктов (С-витаминация)	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
Полдник														
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:	210	7,23	3,41	48,46	256,35	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	ИТОГО за весь день	1290	45,29	56,16	439,72	1433,08	11,279	22,655	78,4	0,7	394,81	124,57	153,18	20,148
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из 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
обед														
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

	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
290		120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	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	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
354	Кисель плодоягодный (С- 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
ПОЛДНИК														
	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	56,87
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная с 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
	ИТОГО:	350	6,773	12,04	52,42	317,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
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
ОБЕД														
59	Икра свекольная	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
88	Щи из свежей капусты с 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
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	21,11	30,28	89,38	731,372	8,77	26,27	18	0,7	108,124	57	75,83	9,31
ПОЛДНИК														
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 ШЕСТОЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из 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
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	10,19	18,81	54,34	428,97	0,04	2,07	40	0	224,9	44,23	21,6	1,09
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
обед														
162	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
278	тефтели из мяса говядины	60	7,8	7,98	9,3	140,93	0	0,6	0	0	34,35	17,77	0	0,8
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-витаминация)	150/45 мг	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
Полдник														
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 СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб целебный йодообогатченный	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
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	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	14,865	52,35	367,02	0,05	2,19	66	0	109,05	79	10,9	0,75
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:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
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
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
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
354	Кисель плодоягодный (С-витаминация)	150/45 мг		0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	ИТОГО:	610	21,27	24,76	82,12	666,14	8,776	10,94	0	0,7	109,84	16	33,25	7,59
Полдник														
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
55	ЗАПЕКАНКА из творога со сгущенным 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	66	0,7	345,23	117	54,75	52,56

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из 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 пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
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	10,19	18,81	54,34	428,97	0,04	2,07	40	0	224,9	44,23	21,6	1,09
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
обед														
59	Икра свеколная	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
108	Суп картофельный с клецками	150	4,37	3,42	10,19	89,1	0,09	7,35	2,97	0	19,14	82,7	24,06	0,97
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	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:	630	23,09	22,93	90,92	683,65	8,894	30,19	2,97	0,7	123,82	220,5	78,73	8,33
Полдник														
	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	0	4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	210	4,65	7,08	55,44	271,26	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	ИТОГО за весь день	1390	38,68	48,82	215,85	1447,48	8,934	36,26	42,97	0,7	367,22	274,73	100,33	12,52
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
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		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 цельный йодообогатщенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
377	чай с сахаром и лимоном	150/8/6	0,1	0,15	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	ИТОГО:	350	12,05	25,17	35,42	337,13	0,09	9,99	66	0	172,88	79	18,93	2,19
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:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
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	1,01
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
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	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
354	Кисель плодоягодный (С- 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	24,063	22,238	94,61	612,55	8,993	18,045	0,426	0,7	98,98	32,018	223,96	11,138
Полдник														

452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,52	32,35	213,6	0	0	0	0	0	0	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
	ИТОГО:	210	8,72	11,27	39,55	294,6	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15
	ИТОГО за весь день	1290	45,633	59,478	189,18	1338,28	9,143	49,985	66,441	0,7	483,86	154,018	377,99	57,478
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из 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
обед														
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
Полдник														
	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												
Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	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 ОБЪЕМ 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